सोशल मीडिया से जुड़ें
Parivehan_Vishesh

RNI No :- DELHIN/2023/86499
DCP Licensing Number : F.2 (P-2) Press/2023

www.newsparivahan.com

परिवहन विशेष

वर्ष 03, अंक 231, नई दिल्ली, बुधवार 29 अक्टूबर 2025, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

आज का सुविचार

मेहनत करने से दरिद्रता नहीं रहती, धर्म करने से पाप नहीं रहता, मौन रहने से कलह नहीं होता.

03 दिल्ली के लिए वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (CAQM) ने किया निर्देश जारी
06 प्रदूषित होती हवा बढ़ती बीमारियां
08 कचरे की बायोरिमेडिएशन प्रक्रिया को तेज करने के लिए इकोस्टैन कंपनी को दिए गए आदेश

भारत देश में सभी राज्यों में छठ पूजा लोगों ने बड़े भक्ति भाव और श्रद्धा से मनाई

चार दिन चला छठ पर्व हुआ भक्ति भाव में पूर्ण

संजय बाटला

सूर्य उपासना का वैदिक मूल ऋग्वेद, यजुर्वेद, और सामवेद , इन सभी में सूर्य की उपासना के अनेक मंत्र हैं। जैसे ऋग्वेद (1.50.10) में कहा गया है ।

उद्वयं तमसस्परि ज्योतिषपश्यन्त उत्तरे।स्वः पश्यन्त उत्तरे।

अर्थात सूर्य अंधकार को हटाकर प्रकाश देता है, वह समस्त जीवन का आधार है।

वैदिक काल से ही उगते और अस्त होते सूर्य को अर्घ्य देने की परंपरा है। यह "त्रिसंध्या" के रूप में स्थापित हुई ।प्रातः, मध्याह्न, और सायं।

पुनः पढ़ लें त्रिकाल संध्या , वैदिक है ।

छठ में इन्हीं दो संध्याओं (उदय और अस्त) को विशेष रूप से पूजा जाता है।

षष्ठी देवी (छठी मैया) का उल्लेख षष्ठी देवी का वर्णन स्कंद पुराण, देवी भागवत पुराण और मार्कंडेय पुराण में मिलता है।इन्हें कार्तिकेय (स्कंद) की एक मातृका माना गया है ।षण्मातृकाओं में से छठी। **इनका नाम देवसेना है और ये सूर्य की शक्ति का अंश हैं।** परंपरा है कि संतान जन्म के छठे दिन "छठियार" मनाया जाता है, जो इसी देवी को समर्पित है। यह भी छठ पर्व से जुड़ा है।

कार्तिक मास और सूर्य शक्ति वैदिक ज्योतिष में कार्तिक मास सूर्य की तेजस्विता का विशेष काल माना गया है। इस समय सूर्य वृश्चिक राशि में प्रवेश करता है, जिससे प्रकृति में नवस्फूर्ति आती है। इसी कारण कार्तिक शुक्ल षष्ठी को सूर्योपासना का सर्वोत्तम समय कहा गया है।

छठ और वैदिक विज्ञान सूर्य को वैदिक ग्रंथों में "स्वास्थ्य और औषधि का देवता" कहा गया है " सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।" (ऋग्वेद 1.115.1) अर्थात सूर्य समस्त जीवों का आत्मा है।

छठ में जल में खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य देना केवल धार्मिक कर्म नहीं, बल्कि सूर्य की किरणों और जल के प्रतिवर्तन से शरीर को ऊर्जावान बनाने का एक वैज्ञानिक योगिक अभ्यास भी है।

भारत के सभी पर्व (उत्सव) लोक आस्था के हैं। सभी उत्सवों का कहीं न कहीं वैदिक अथवा पौराणिक आधार अवश्य है ।

सव = यज्ञ और उत्सव = उत्कृष्ट यज्ञ ।उत्सव सदैव से यज्ञ से भी उत्कृष्ट रहे हैं इसीलिये उत्सव कहलाये ।

देखे कुछ झलकियां अलग अलग राज्यों की

दिल्ली में रह रहे पूर्वांचलियों ने अलग अलग घाटों और अपने घरों में छठ पर्व को मनाया

आचार्य कन्हैया लाल पांडेय द्वारा दिल्ली में रह रहे श्री प्रसून और पूजाप्रसून एन के आवास पर विधिवत रूप से उनके समस्त परिवारजन से चार दिन के इस छठ पर्व की पूजा को करवाया जिसमें श्रद्धा भाव से श्री प्रसून और पूजाप्रसून एन के साथ श्री सुनील देवधर जी, श्री प्रशान्त, श्रीमती नीलम कुमारी, सुश्री अपर्णा सिंह, सुश्री आकांक्षा सिंह, सुश्री सेजल पहाड़िया, सुश्री दीपा पहाड़िया, श्रीमति पिकी कुंडू उपस्थित रहे और पूजा विधि विधान पूर्वक की।

पहला दिन नहाय खाय

दूसरा दिन खरना पूजा

तीसरा दिन संध्या अर्घ्य

चौथा दिन उदयगामी सूर्य को अर्घ्य

छठ महापर्व का दिव्य समापन: सूर्य देव के चरणों में अर्घ्य, भक्ति की अनंत धारा

राउरकेला सह समीपवर्ती जिलों में छठ आयोजन भव्यता बिखेरते सम्पन्न

प्रभात की प्रथम किरणों से आलोकित घाटों पर, जहां सूर्य देव की दिव्य ज्योति भक्तों के हृदय को स्पर्श करती है, आज कार्तिक शुक्ल षष्ठी को छठ महापर्व का भक्तिमय समापन हुआ। राउरकेला ओड़िशा ही नहीं अपितु बिहार-झारखंड से लेकर देश-विदेश के कोने-कोने में, लाखों व्रतधारी आत्माओं ने चार दिवसीय कठोर तपस्या के पश्चात डूबते भगवान सूर्य को जल अर्घ्य अर्पित कर, अपनी मनोकामनाओं को भाष्कर की करुणा के समर्पित किया। यह पर्व मात्र रस्म नहीं, अपितु सूर्योपासना की अमर परंपरा है, जहां प्रत्येक अर्घ्य-कमंडल भक्ति के अमृत से परिपूर्ण हो उठता है, मानो ऋग्वेद की उद्गीथाएं जीवंत हो रही हों। व्रतधारी महिलाओं, जिन्होंने निर्जल उपवास की अग्निपरीक्षा दी, ने सूर्य देव की कृपा से वर्षा, संतान, धन-धान्य एवं आरोग्य की कामनाएं जपते हुए अर्घ्य चढ़ाया। ठेकुएं, फलाहार और प्रसाद वितरण के बीच, छठी माई के जयकारों से गूंजते घाटों पर भक्ति का रस उमड़ पड़ा। प्राचीन ग्रंथों के अनुसार, यह महोत्सव सूर्यवंश की जड़ें मजबूत करता है, जहां प्रत्येक भक्त राम-कृष्ण की भक्ति में डूबा, पर्यावरण संरक्षण की वैज्ञानिक कला को भी आत्मसात करता है — विटामिन डी की किरणें न केवल तन को पोषित करतीं, अपितु आत्मा को भी प्रकाशित।

राउरकेला सह समीपवर्ती जिलों में विभिन्न संस्थाओं द्वारा भव्यता बिखेरते पुलिस प्रशासन की तत्परता सह सहयोग से छठ महापर्व का गौरवमयी समापन हो गया।

हर्षविभोर भक्तजन, आंसुओं से भीगी आंखों से लौटे, जपते हुए — "जय छठी माई, जय सूर्य भगवान! जोहर छठी माई की!" यह पर्व भक्ति की गहन धारा है, जो पारिवारिक बंधनों को मजबूत कर सामाजिक सद्भाव की नींव रखती है। अगले कार्तिक में पुनः इस दिव्य मिलन की प्रतीक्षा में, सभी हृदय सूर्य की ज्योति से जगमगा रहे।

इन्दौर : छठ पर्व पर सूर्यदेव को अर्घ्य दिया

इन्दौर के स्कीम नं. 51 स्थित प्राणाम्बरा शक्ति पीठ माता जी के मंदिर में आज छठ पूजा का दिव्य आयोजन हुआ। प्रांगण में पूर्वांचल भोजपुरी सांस्कृतिक विकास समिति द्वारा गत 20 साल से डूबते और उगते सूर्य की आराधना की जाती है। छठ मैया के प्रति लोगों की आस्था और विश्वास देखते ही बनता है। यहाँ बने हुए जल कुण्ड में उतरकर सूर्य भगवान को अर्घ्य दिया जाता है। इस त्योहार की भव्य और दिव्य झाँकी होती है। जिसमें इस क्षेत्र में भारत के पूर्वांचल के रहवासी भारी संख्या में यहाँ आकर अगाध श्रद्धा से पूजा करते हैं। आयोजन में कार्यक्रम के अध्यक्ष प्रेम शंकर तिवारी व रमाकांत सिंह ने एक संयुक्त विज्ञप्ति में बताया कि इस अवसर पर क्षेत्रीय पार्षद पराग कौशल, कवि गिरेंद्रसिंह भदौरिया प्राण, गोविन्द पँवार, ललन तिवारी, दशरथ सिंह, नीतेश तिवारी सुरेन्द्र यादव, जवाहरलाल अवस्थी, जयराम सिंह, राजकुमार तिवारी, अशोक शुक्ला जेपी पांडेय, राहुल लांभाते, बण्टू शुक्ला एवं भारी संख्या में क्षेत्रीय गणमान्य उपस्थित थे। तिवारी परिवार की ओर से फलों और ठिकुआ का प्रसाद बाँटा गया वहीं समिति ने सभी को चाय पान की व्यवस्था की गई।

प्रेम शंकर तिवारी
अध्यक्ष, पूर्वांचल भोजपुरी सांस्कृतिक विकास समिति, इन्दौर

हरिद्वार : हर्षोल्लास के साथ संपन्न हुआ लोक आस्था के महापर्व छठ

लोक आस्था के महापर्व छठ का मंगलवार को समापन हो गया। उगते सूर्य को अर्घ्य देने के साथ साथ पिछले तीन दिनों से मनाया जा रहा छठ पर्व समाप्त हो गया। ऊषा अर्घ्य प्रदान करने के साथ ही छठ व्रतियों का ३६ घंटे का निर्जला उपवास भी खत्म हो गया। गौरतलब है लोक आस्था के महापर्व छठ के चौथे एवं अंतिम दिन तड़के ही घाटों पर छठ व्रतियों का जमावड़ा लगना शुरु हो गया। ऊषा अर्घ्य प्रदान करने के लिए व्रती महिलाओं ने घंटों जल में खड़े होकर भगवान सूर्य नारायण के उगने का इंतजार किया और जैसे ही सूर्य नारायण प्रकट हुए सभी व्रतियों ने उगते हुए सूर्य को अर्घ्य देकर अपने परिवार की सुख-समृद्धि, संतान की दीर्घायु और जीवन में ऊर्जा की कामना की। इसी के साथ छठ पर्व का समापन हो गया। बताते चलें कि चार दिवसीय यह पर्व २५ अक्टूबर को 'नहाय-खाय' के साथ शुरु हुआ था। मंगलवार को २८ अक्टूबर को संपन्न हो गया। सूर्य देव को अर्घ्य देने के बाद व्रती घर लौटकर श्रद्धापूर्वक व्रत का पारण किया।

कानपुर :छठ पूजा के तीसरे दिन उगते सूर्य को अर्घ्य के साथ महिलाओं ने किया व्रत का पारण

सुनील बाजपेई, कानपुर। यहां छठ महापर्व पूरी श्रद्धा और भक्ति के साथ लगातार जारी है ,जिसके क्रम में तीसरे दिन शाम को व्रती महिलाओं ने गंगा नदी के घाटों पर अस्त होते सूर्य को अर्घ्य देकर छठ मैया की पूजा अर्चना की। परिवार की सुख समृद्धि की कामना की। छठ पूजा के इस अवसर ठेकुआ, केला, नारियल, गन्ना, सिघांड़ा, सुपारी का भोग लगाया। महिलाओं ने घाट पर पूजन के दौरान बांस के बहंगिया, बहंगी लचकत जाए, बहंगी घाटे पहुंचाए, बहंगी छठ मैया के जाए...आदि गीत गाए। रात्रि जागरण कर छठ मैया के गीत गाए। वही आज मंगलवार सुबह उगते सूर्य को अर्घ्य देकर व्रती महिलाएं व्रत का पारण करेगी। सुबह से ही पनकी नहर , नौरैया खेड़ा, गुजैनी दबौली ,रतन लाल नगर ,अरमापुर ,कल्याणपुर आदि में श्रद्धालुओं की भीड़ जुटने लगी। दोपहर तक वेदियां बनाकर रंगरोगन कर पूजन की तैयारी की। फिर व्रती महिलाओं ने पूजन शुरु किया। व्रती महिलाएं अपने परिवार के साथ अपनी-अपनी वेदियों पर बांस की डलिया में ठेकुआ, केला, नारियल, गन्ना, सिघांड़ा, सुपारी आदि चढ़ाकर गंगा नदी में खड़ी होकर अस्त होते सूर्य को अर्घ्य दिया। छठ मैया के गीत गाए। इस दौरान बच्चों ने पटाखे दाग अपनी खुशी का भी इजहार किया।

रांची में लोक आस्था का सागर उमड़ा, भक्ति और सूर्य उपासना से सराबोर हुआ शहर

रांची में लोक आस्था का सागर उमड़ा भक्ति और सूर्य उपासना से सराबोर हुआ शहर हेहल गंगा मोटर सोसाइटी में भव्य आयोजन भाजपा नेता अभिषेक सिंह राठौड़ और युवा नेत्री रोशनी सिंह राठौड़ ने किया श्रद्धापूर्ण पूजन भक्तों की भारी भीड़ के बीच गूंजे छठ मइया के गीत रांची एक बार फिर लोक आस्था और सूर्य उपासना के रंग में रंग गया। कार्तिक महीने में मनाया जाने वाला महापर्व छठ इस वर्ष भी पूरे हर्षोल्लास और श्रद्धा के साथ संपन्न हुआ। शहर का हर कोना भक्ति, उत्साह और आध्यात्मिकता की ज्योति से जगमगा उठा। लोग सुबह से ही घाटों, तालाबों और पवित्र जलस्थलों की ओर उमड़ पड़े, जहां छठी मइया की आराधना और सूर्य देव की उपासना के लिए श्रद्धालुओं का सैलाब उमड़ पड़ा।

इस वर्ष का छठ पर्व रांची के लिए विशेष बन गया क्योंकि शहर के लोकप्रिय सांसद संजय सेठ जी के आवास के सामने स्थित हेहल गंगा मोटर सोसाइटी परिसर में इसका भव्य आयोजन किया गया। यहां पूरे क्षेत्र को फूलों, दीपों और रंग-बिरंगी लाइटों से सजाया गया था। जैसे ही संध्या का समय हुआ, पूरा वातावरण "जय छठी मइया" और "सूर्य भगवान की जय" के नारों से गूंज उठा।

भाजपा रांची महानगर के लोकप्रिय नेता अभिषेक सिंह राठौड़ और युवा नेत्री रोशनी सिंह राठौड़ ने अपने दल के साथ इस धार्मिक आयोजन में बढ़-चढ़कर भाग लिया। उनके साथ पार्टी के सक्रिय सदस्य किरण शर्मा, मनोज शर्मा और विद्या देवी ने मिलकर छठी मइया की पूजा-अर्चना की और श्रद्धालुओं के साथ भक्ति में लीन दिखे। अभिषेक सिंह राठौड़ ने इस अवसर पर कहा — "छठ महापर्व भारतीय संस्कृति की सबसे प्राचीन और पवित्र परंपराओं में से एक है। यह पर्व सूर्य, जल, वायु और नारी शक्ति की एक साथ साधना है। इस व्रत में दिखने वाला अनुशासन, आस्था और तपस्या भारत की पहचान है।" उन्होंने आगे कहा कि यह पर्व केवल धार्मिक नहीं, बल्कि सामाजिक एकता और पर्यावरण संरक्षण का प्रतीक भी है।

चार दिवसीय छठ पर्व के दूसरे दिन संध्या काल में खरना की विधि सम्पन्न हुई, जिसमें व्रतियों ने गुड़ के खीर, रोटी और केले का महाप्रसाद तैयार कर छठी मइया को अर्पित किया। पूजा के बाद सभी व्रतियों ने प्रसाद ग्रहण किया और ३६ घंटे के कठिन निर्जला उपवास का शुभारंभ किया। यह व्रत बिना पानी और भोजन के पूर्ण आस्था से निभाया जाता है जो मातृशक्ति की दृढ़ता और आत्मसंयम का प्रतीक है।

हेहल गंगा मोटर सोसाइटी परिसर दीपों और सजावट से ऐसे जगमगा रहा था मानो पूरा आकाश धरती पर उतर आया हो। महिलाओं ने पारंपरिक परिधान पहनकर मिट्टी के दीयों से घाट को सजाया। ढोल-मंजीरे की थाप और छठ मइया के भजनों की गूंज ने वातावरण को अलौकिक बना दिया। बच्चे, बुजुर्ग और युवा — सभी अपने-अपने ढंग से इस उत्सव में शामिल हुए।

पूरे क्षेत्र में सुरक्षा और व्यवस्था के लिए विशेष इंतज़ाम किए गए थे। स्वयंसेवक और स्थानीय प्रशासन ने यह सुनिश्चित किया कि श्रद्धालुओं को किसी तरह की असुविधा न हो। भक्तों ने अस्ताचलगामी सूर्य को अर्घ्य देकर भगवान सूर्य से सुख, समृद्धि और आरोग्य की कामना की।

छठ पर्व के चौथे दिन सुबह उगते सूर्य को अर्घ्य अर्पित कर व्रतियों ने अपना व्रत पूर्ण किया। व्रत के दौरान श्रद्धालुओं ने एक-दूसरे को प्रसाद वितरित किया और मंगल की कामना की। अभिषेक सिंह राठौड़ और रोशनी सिंह राठौड़ ने इस अवसर पर उपस्थित श्रद्धालुओं से मुलाकात की, प्रसाद वितरण किया और सभी को छठ पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं दीं।

इस वर्ष का छठ पर्व रांची के इतिहास में भक्ति, भव्यता और सामूहिक एकता की मिसाल बन गया। जिस समर्पण और श्रद्धा के साथ लोगों ने इस महापर्व को मनाया, उसने यह साबित कर दिया कि आज भी हमारी संस्कृति और परंपरा की जड़ें अटूट हैं। पूरे रांची में भक्ति और सूर्य उपासना की यह अनोखी झलक लंबे समय तक लोगों के हृदय में गूंजती रहेगी।

परिवहन विशेष
www.newsparivahan.com

स्वास्थ्य विशेष

स्वास्थ्य आपका कोशिश हमारी

डिप्थीरिया, गला घोंटने वाले की छाया

डिप्थीरिया के खतरे का रहस्य उजागर करना मानव पीड़ा के इस विशाल रंगमंच में, कुछ रोग ही डिप्थीरिया जैसी भयावह छाया पैदा करते हैं—एक ऐसा पुराना प्रकोप जो आधुनिक चिकित्सा के आगमन से पहले निर्दोषों के गलों को छद्मझिल्ली की चादर में लपेटकर उनकी सांसों को रोक लेता था।

यह जीवाणु हत्यारा, कोरिनेबैक्टीरियम डिप्थीरिया, केवल संक्रमण ही नहीं फैलाता; यह विषाक्तता की एक समरूपता का संचालन करता है, जो श्वसन तंत्र की श्लेष्म झिल्लियों को फाइब्रिनस उत्सर्जन के युद्धक्षेत्र में बदल देता है।

प्राचीन काल के इतिहास से उभरकर, डिप्थीरिया सार्वजनिक स्वास्थ्य की महाकाव्य कथा में एक अथक विरोधी रहा है, इसकी छद्मझिल्ली—प्राचीन कथाओं में ₹झूठा गला₹ कहलाने वाली एक जिद्दी, धूसर पर्दा—न केवल पहरेदार का काम करती है बल्कि फौजदार का भी, वायुमार्ग को अवरुद्ध करके और एक शक्तिशाली एक्सोटॉक्सिन फैलाकर दूरस्थ अंगों को क्रूर सटीकता से नष्ट करती है।

कारणशास्त्रः विषाक्त पदार्थ का विश्वासघाती नृत्य इसके मूल में, डिप्थीरिया एक ग्राम-पॉजिटिव, क्लब के आकार का बेसिलस, सी. डिप्थीरिया का काम है, जो सीधे ऊतक विनाश के माध्यम से नहीं बल्कि फेज-एन्कोडेड एक्सोटॉक्सिन के माध्यम से फलता-फूलता है जो मेजबान कोशिकाओं में प्रोटीन संश्लेषण को रोकता है। यह साइटोटॉक्सिन, सूक्ष्मजीवी दुष्टता का एक उत्कृष्ट कृति, यूकेरियोटिक एलॉन्गेशन फैक्टर 2 (ईएफ-2) से बंध जाता है, राइबोसोमल कार्य को रोकता है और कोशिका क्षय को प्रेरित करता है। संचरण वाहकों के नाक-गले से एरोसोलाइज्ड बूंदों या प्रभावितों के हवा में उड़ते खांसने के माध्यम से होता है, जो ऊपरी श्वसन तंत्र में घुसपैठ करता है जहां यह उपकला कोशिकाओं को बसाता है।

इसके प्रारंभिक चरण में संक्रामक नहीं, विषाक्त पदार्थ का प्रणालीगत प्रसार—रक्तप्रवाह के माध्यम से—सूजन, ईडिमा और नेक्रोसिस की एक श्रृंखला को प्रज्वलित करता है, जो हृदय, गुर्दे और तंत्रिका तंत्र को अपनी पकड़ में ले लेता है। उष्णकटिबंधीय जलवायु में त्वचीय अभिव्यक्तियां, कम प्रसिद्ध लेकिन उतनी ही हानिकारक, अल्सरेटिव घावों के रूप में प्रकट होती हैं, जो रोगजनक की त्वचा और श्लेष्म सीमाओं के पार अनुकूलन क्षमता को रेखांकित करती हैं।

क्लिनिकल समरूपताः सूक्ष्म प्रारंभ से विनाशकारी चरमोत्कर्ष तक ओवरचर सूक्ष्म रूप से शुरू होता हैः गले में दर्द, हल्का बुखार और अस्वस्थता, जो साधारण फैरिन्जाइटिस का भेष धारण करता है। फिर भी, दिनों में नाटक तेज हो जाता है। एक चमड़े जैसी छद्मझिल्ली बन जाती है, जो टॉन्सिल, यूवुला या लैरिंक्स से चिपकी हुई, इसकी हटाने पर रक्तस्राव की बाढ़ आ जाती है—इसकी वास्कुलर जुड़ाव की एक भयावह गवाही। ग्रीवा लिम्फेडेनोपैथी से बुल-नेक सूजन एक भयानक, ईडिमाटस सिल्हूट प्रदान करती है, जबकि डिस्फोनिया और डिस्फेजिया आगामी वायुमार्ग समझौते की घोषणा करते हैं। इसके अतिरिक्त फैरिन्जियल रूपों में, डिप्थीरिया आंखों (झिल्लीदार पर्दों वाली कंजंक्टिवाइटिस), जननांगों (जननांग अल्सर) या घावों (अस्वच्छ वातावरण में प्रचुर क्यूटेनियस डिप्थीरिया) पर हमला कर सकता है।

विषाक्त पदार्थ का समापन प्रोटियन हैः मायोकार्डाइटिस एरिदमिया और हृदय विफलता को 20% मामलों में प्रेरित करता है; न्यूराइटिस कपाल और परिधीय तंत्रिकाओं को अपंग बनाता है, जो सॉफ्ट पेलेट, नेत्र मांसपेशियों या अंगों की पक्षाघात उत्पन्न करता है; और गुर्दे की क्षति प्रभावितों को साये की तरह पीछा करती है।

अनुपचारित, मृत्यु दर 5-10% तक उछल जाती है, जो बहुत छोटे और बुजुर्गों में 20% हो जाती है, जिससे डिप्थीरिया केवल संक्रमण ही नहीं बल्कि बहु-प्रणालीगत विनाश का संकेतक बन जाता है।

निदान और चिकित्सकीय शस्त्रागारः खतरे के सामना में सटीकता निदान सतर्कता की मांग करता है, जो क्लिनिकल कुशलता को प्रयोगशाला कठोरता के साथ मिश्रित करता है। गले के स्वाब, अल्बट्र्स मिथाइलीन ब्लू से रंगे हुए सी. डिप्थीरिया के विशिष्ट ₹चीनी अक्षर₹ मेटाक्रोमैटिक ग्रैन्यूल्स को प्रकट करने के लिए, टेलुराइट एगर पर कल्चर किए जाते हैं, जिसमें विषाक्तता को एलेक प्लेट प्रेसिपिटेशन या टॉक्स जीन के लिए पीसीआर परीक्षणों से पुष्टि की जाती है।

एंटीटॉक्सिन एंटीबॉडीज के लिए सीरोलॉजिकल टाइटर्स आगे प्रतिरक्षा स्थिति को चित्रित करते हैं।

उपचार, विषाक्त ज्वार के खिलाफ दौड़, डिप्थीरिया एंटीटॉक्सिन (डीएटी) पर निर्भर करता है—घोड़े से प्राप्त इम्यूनोग्लोबुलिन जो अंतःशिरा रूप से प्रशासित किया जाता है ताकि असंबद्ध विषाक्त पदार्थ को न्यूट्रलाइज किया जा सके, आदर्श रूप से लक्षणों के प्रारंभ के 48 घंटों के भीतर।

सहायक एंटीबायोटिक्स, जैसे पेनिसिलिन या एरिद्रोमाइसिन, बेसिलस को नष्ट करते हैं, जबकि सहायक उपाय—वायुमार्ग पेटेंसी के लिए इंट्यूबेशन, हृदय निगरानी, और घाव की देखभाल—लड़ाई को मजबूत करते हैं। बेडसाइड अलगाव और संपर्क ट्रेसिंग नियंत्रण के बुर्ज बनाते हैं, जो डिप्थीरिया की रिपोर्ट करने योग्य, संगरोध योग्य प्रकृति को रेखांकित करते हैं।

रोकथामः वैक्सीन अग्रिम रक्षक

डिप्थीरिया पर विजय टीकाकरण में निहित है—एक प्रोफिलैक्टिक आदर्श जो डिप्थीरिया-टेटनस-एसेल्युलर पर्टुसिस (डीटीएपी) वैक्सीन में समाहित है, जो शैशवावस्था में पेंटावेलेंट कॉकटेल (डीटीएपी-आईपीवी-हिब) के रूप में प्रशासित किया जाता है, जिसमें बूस्टर जीवन भर की प्रतिरक्षा बनाए रखते हैं। टॉक्सॉइड, एक्सोटॉक्सिन का एक डिटॉक्सिफाइड रूप, मजबूत ह्यूमोरल प्रतिक्रियाओं को प्रेरित करता है, जो पूर्ण वैक्सीन श्रृंखला के साथ 95% से अधिक सुरक्षा दर प्रदान करता है। फिर भी, वयस्कता में घटती प्रतिरक्षा दशकीय बूस्टर की आवश्यकता को आवश्यक बनाती है टैप के माध्यम से, जो वैक्सीनोलॉजी की दूरदर्शिता की रणनीति का प्रतीक है।

वैश्विक उन्मूलन समान पहुंच पर निर्भर करता है; विश्व स्वास्थ्य संगठन का विस्तारित टीकाकरण कार्यक्रम लाखों मौतों को टाल चुका है, फिर भी जहां कवरेज 80% से नीचे गिर जाती है वहां कमजोरी के क्षेत्र बने रहते हैं।

नवीनतम विकासः नाजुक विजयों के बीच पुनरुत्थानः- 2025 के घटते महीनों में, डिप्थीरिया एक ऐसी दुनिया पर नई छाया डालता है जिसे विजयी माना जाता था, इसके कोयले संघर्ष-ग्रस्त क्षेत्रों और उपेक्षित सीमाओं में भड़क उठते हैं।

सोमालिया एक तीव्र प्रकोप से जूझ रही है, जो जनवरी से 200 से अधिक जानें ले चुका है, जो लंबे गृहयुद्ध और शरणार्थी प्रवाह से बढ़ा है जो टीकाकरण गलियारों को तोड़ देते हैं—सूडान, यमन और चाड में समानांतर महामारियों का एक सूक्ष्म रूप।

नाइजीरिया, अफ्रीका का डिप्थीरिया केंद्र, मध्य-2025 तक 37 राज्यों में 43,000 से अधिक संदिग्ध मामलों की गिनती करता है, जिसमें केस-फेटैलिटी अनुपात 5% पर मंडरा रहा है, जो वैक्सीन हिचकिचाहट और आपूर्ति व्यवधानों से प्रेरित है; जीनोमिक निगरानी उभरते स्ट्रेन जैसे अनुक्रम प्रकार 574 (सी. डिप्थीरिया एसटी574) को प्रकट करती है, जो रोगजनक की विकासीय चपलता को रेखांकित करती है। यूरोप में, टीकाकृत न स्कूली बच्चों और प्रवासियों के बीच स्वदेशी समूह सतर्कता की चूक का संकेत देते हैं, जैसा कि सितंबर 2024 के श्वसन प्रकोप से प्रमाणित है जो एक बाल चिकित्सा समूह में ट्रेस किया गया, जो एक नई बायोवर इंटरमीडियस स्ट्रेन से जुड़ा है। गिनी नवंबर 2024 तक 6,331 संदिग्ध मामलों और 162 मौतों की रिपोर्ट करती है, जिसमें आणविक महामारी विज्ञान पश्चिम अफ्रीकी एंडेमिक फोकस से आयात को जिम्मेदार ठहराता है। यहां तक कि समृद्ध गढ़ भी लड़खड़ा रहे हैंः संयुक्त राज्य अमेरिका बेघर अंतःशिरा नशीली दवा उपयोगकर्ताओं के बीच छिटपुट घुसपैठ दर्ज करता है, जिसमें 2025 की शुरुआत में तीन मामले सामाजिक निर्धारकों की दुष्ट भूमिका को उजागर करते हैं।

ecdc.europa.eu अनुसंधान की सीमाएं आशा से चमक रही हैं। सितंबर 2025 का एक प्रीप्रिंट नाइजीरिया में प्रकोप पूर्वानुमानकों का विश्लेषण करता है, जो निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति, भीड़भाड़ और टीकाकरण अंतरालों को मुख्य कड़ियों के रूप में पहचानता है, जो एकीकृत जीनोमिक-फाइलोजेनेटिक मैपिंग की वकालत करता है पूर्वानुमानित हमलों के लिए।

यूरोपीय रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र 2022 के बाद ईयू/ईईए मामलों में गिरावट नोट करता है, फिर भी एसटी574 के पैर पकड़ने की चेतावनी देता है, उन्नत निगरानी और बूस्टर अभियानों की अपील करता है।

दक्षिण अफ्रीका का राष्ट्रीय संक्रामक रोग संस्थान 2024-2025 की वृद्धि का वर्णन करता है, जो शिशुओं में घटती मातृ एंटीबॉडीज को जिम्मेदार ठहराता है रूटीन टीकाकरण की कमी के बीच।

विश्व स्वास्थ्य संगठन, अपनी शाश्वत चेतावनी कॉल में, टीकाकरण की प्राथमिकता को दोहराता है, नवीन श्लेष्म डिलीवरी सिस्टम और एमआरएनए टॉक्सॉइड प्लेटफॉर्म का पायलटिंग कर रहा है वैश्विक शस्त्रागारों को मजबूत करने के लिए।

जैसे-जैसे 2025 आगे बढ़ता जा रहा है, ये विकास एक हिसाब की मांग करते हैंः डिप्थीरिया, दूर से पराजित नहीं, असमानता के अंतरालों में छिपा रहता है, जो न केवल वैज्ञानिक कुशलता की मांग करता है बल्कि सामुदायिक संकल्प की पुनर्जागरण की भी, ताकि मानवता को उसके गला घोंटने वाली छाया के खिलाफ टीका लगाया जा सके।

सामान्य स्वास्थ्य और मोटापा कम करने के लिए व्यायाम/कसरत

व्यायाम और शारीरिक गतिविधियाँ सामान्य स्वास्थ्य के लिए और मोटापा कम करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। यहाँ कुछ आसान और प्रभावी व्यायाम हैं जो आप अपने दैनिक जीवन में शामिल कर सकते हैं:

कार्डियो व्यायाम:

1. ब्रिस्क वॉकिंग
२. जॉगिंग/रनिंग
३. साइकिल चलाना
4. तैराकी
5. डांसिंग

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग:

1. पुश-अप्स
२. स्क्वाट्स
३. लंजेज
4. प्लैंक्स
5. डम्बल एक्सरसाइज

फ्लेक्सिबिलिटी और स्ट्रेचिंग:

1. योग
२. पिलेट्स
३. स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज

मोटापा कम करने के लिए टिप्स:

1. नियमित व्यायाम करें
२. स्वस्थ आहार लें
३. पर्याप्त नींद लें
4. तनाव कम करें
5. धूम्रपान और शराब से बचें

याद रखें:

- हमेशा अपने डॉक्टर से परामर्श लें पहले व्यायाम शुरू करने से।
- अपनी सांस को नियंत्रित रखें और धीरे-धीरे एक्सरसाइज करें।
- यदि आपको कोई दर्द या असहजता महसूस होती है, तो तुरंत एक्सरसाइज बंद कर दें!

पार्टः- २

15 मिनट जांघ और बूटी स्कल्प्ट (टोंड ग्लूट्स, आंतरिक और बाहरी जांघें, कोई उपकरण नहीं)

नियमित व्यायाम और शारीरिक गतिविधियाँ सामान्य स्वास्थ्य के लिए और मोटापा कम करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। यहाँ कुछ आसान और प्रभावी व्यायाम हैं जो आप अपने दैनिक जीवन में शामिल कर सकते हैं:

1. ब्रिस्क वॉकिंग: दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए तेज चलना।
२. जॉगिंग/रनिंग: सप्ताह में कम से कम ३ दिन २०-३० मिनट के लिए जॉगिंग या रनिंग।
३. योग: सप्ताह में कम से कम २-३ दिन ३०-६० मिनट के लिए योग।
4. स्विमिंग: सप्ताह में कम से कम २ दिन २०-३० मिनट के लिए तैराकी।
5. साइकिल चलाना: सप्ताह में कम से कम २ दिन २०-३० मिनट के लिए साइकिल चलाना।
6. बॉडीवेट एक्सरसाइज: पुश-अप्स, स्क्वाट्स, लंजेज, प्लैंक्स आदि।
7. हाई-इंटेंसिटी इंटरवल ट्रेनिंग (HIIT): अल्टरनेटिंग बीच में उच्च तीव्रता वाले व्यायाम और आराम के चरण।

इसके अलावा, एक स्वस्थ आहार लेना और पर्याप्त नींद लेना भी महत्वपूर्ण है।

चूना अमृत है.. ..??

तंबाकू वाला चुना नहीं,,, पनवाड़ी वाला चूना जो आप पान में खाते है वो सत्तर बीमारी ठीक कर देते है।

जैसे किसी को पीलिया हो जाये माने जॉन्डिस उसकी सबसे अच्छी दवा है चूना ;

गेहूँ के दाने के बराबर चूना गन्ने के रस में मिलाकर पिलाने से बहुत जल्दी पीलिया ठीक कर देता है।

और ये ही चूना नपुंसकता की सबसे अच्छी दवा है - अगर किसी के शुक्राणु नही बनता उसको अगर गन्ने के रस के साथ चूना पिलाया जाये तो साल डेढ़ साल में भरपूर शुक्राणु बनने लगेंगे; और जिन माताओं के शरीर में अन्डे नही बनते उनकी बहुत अच्छी दवा है ये चूना।

विद्यार्थीओ के लिए चूना बहुत अच्छा है जो लम्बाई बढाता है -

गेहूँ के दाने के बराबर चूना रोज दही में मिला के खाना चाहिए,

दही नही है तो दाल में मिला के खाओ,

दाल नही है तो पानी में मिला के पियो - इससे लम्बाई बढने के साथ स्मरण शक्ति भी बहुत अच्छा होता है।

जिन बच्चों की बुद्धि कम काम करती है मतिमंद बच्चे उनकी सबसे अच्छी दवा है चूना

जो बच्चे बुद्धि से कम है, दिमाग देर में काम करते है, देर में सोचते है हर चीज उनकी स्लो है उन सभी बच्चे को चूना खिलाने से अच्छे हो जायेंगे।

बहनों को अपने मासिक धर्म के समय अगर कुछ भी तकलीफ होती हो तो उसका सबसे अच्छी दवा है चूना। हमारे घर में जो माताएं है जिनकी उम्र पचास वर्ष हो गयी और उनका मासिक धर्म बंध हुआ उनकी सबसे अच्छी दवा है चूना; गेहूँ के दाने के बराबर चूना हर दिन खाना दाल में, लस्सी में, नही तो पानी में घोल के पीना। जब कोई माँ गर्भावस्था में है तो चूना रोज खाना चाहिए क्योंकि गर्भवती माँ को सबसे ज्यादा केल्शियम की जरुरत होती है और चूना केल्शियम का सबसे बड़ा भंडार है।

गर्भवती माँ को चूना खिलाना चाहिए

अनार के रस में - अनार का रस एक कप और चूना गेहूँ के दाने के बराबर ये मिलाके रोज पिलाइए नौ महीने तक लगातार दीजिये

तो चार फायदे होंगे -

पहला फायदा :-

माँ को बच्चे के जनम के समय कोई तकलीफ नही होगी और नॉर्मल डीलिवरी होगा,

दूसरा :-

बच्चा जो पैदा होगा वो बहुत हृष्ट पुष्ट और तंदुरुस्त होगा,

तीसरा फ़ायदा :-

बच्चा जिन्दगी में जल्दी बीमार नही पड़ता जिसकी माँ ने चूना खाया,

चौथा सबसे बड़ा लाभ :-

बच्चा बहुत होशियार होता है बहुत Intelligent और Brilliant होता है उसका IQ बहुत अच्छा होता है।

चूना घुटने का दर्द ठीक करता है, ■ कमर का दर्द ठीक करता है,

कंधे का दर्द ठीक करता है,

एक खतरनाक बीमारी है Spondylitis वो चुने से ठीक होता है।

कई बार हमारे रीढ़की हड्डी में जो मनके होते है उसमे दुरी बढ़ जाती है Gap आ जाता है - ये चूना ही ठीक करता है उसको; रीड़ की हड्डी की सब बीमारिया चूने से ठीक होता है। अगर आपकी हड्डी टूट जाये तो टूटी हुई हड्डी को जोड़ने की ताकत सबसे ज्यादा चूने में है।

चूना खाइए सुबह को खाली पेट।

मुंह में ठंडा गरम पानी लगता है तो चूना खाओ बिलकुल ठीक हो जाता है,

मुंह में अगर छाले हो गए है तो चूने का पानी पियो तुरन्त ठीक हो जाता है।

शरीर में जब खून कम हो जाये तो चूना जरुर लेना चाहिए,

एनीमिया है खून की कमी है उसकी सबसे अच्छी दवा है ये चूना,

चूना पीते रहो गन्ने के रस में, या संतरे के रस में नही तो सबसे अच्छा है अनार के रस में - अनार के रस में चूना पिए खून बहुत बढता है,

बहुत जल्दी खून बनता है - एक कप अनार का रस गेहूँ के दाने के बराबर चूना सुबह खाली पेट।

भारत के जो लोग चूने से पान खाते है, बहुत होशियार लोग है पर तम्बाकू नही खाना, तम्बाकू ज़हर है और चूना अमृत है ..तो चूना खाइए तम्बाकू मत खाइए और पान खाइए चूने का उसमे कत्था मत लगाइए, कत्था केन्सर करता है,

पान में सुपारी मत डालिए ● सोंट डालिए उसमे,

इलाइची डालिए,

लौंग डालिए.

केशर डालिए;

ये सब डालिए पान में चूना लगा के पर तम्बाकू नही, सुपारी नही और कत्था नही।

घुटने में घिसाव आ गया और डॉक्टर कहे के घुटना बदल दो तो भी जरुरत नही चूना खाते रहिये,,,, ।।..

एट्रियल कार्डियोमायोपैथी

हृदय की गुप्त साजिश जो स्ट्रोक और हृदय विफलता को आमंत्रित करती है। आप कल्पना कीजिए एक शांत सरोवर को, जहाँ लहरें नृत्य करती हैं, लेकिन धीरे-धीरे वे कमजोर पड़ने लगें, अपनी लय खो दें, और अंततः भंवर में बदल जाएं। ठीक वैसे ही, हमारा हृदय का ऊपरी कक्ष—एट्रियम—जब 'एट्रियल कार्डियोमायोपैथी' (AtCM) नामक इस अदृश्य शत्रु के चंगुल में फंस जाता है, तो यह न केवल हृदय की धड़कन को बिगाड़ देता है, बल्कि स्ट्रोक और हृदय विफलता जैसे विनाशकारी तूफानों को जन्म देता है। यह कोई साधारण बीमारी नहीं, बल्कि हृदय की संरचनात्मक और विद्युतीय वास्तुकला पर एक गहन आघात है, जो धीरे-धीरे फैलता हुआ पूरे कार्डियोवस्कुलर साम्राज्य को हिला देता है।

आइए, इसकी गहराइयों में उतरें, वैज्ञानिक तथ्यों की रोशनी में इसे समझें, और २०२५ की नवीनतम खोजों से प्रेरित होकर इसके विरुद्ध लड़ाई की रणनीतियाँ जानें।

एट्रियल कार्डियोमायोपैथी क्या है? एक संरचनात्मक विद्रोह एट्रियल कार्डियोमायोपैथी हृदय के ऊपरी कक्षों—बाएँ और दाएँ एट्रियम—में होने वाले विद्युतीय और संरचनात्मक परिवर्तनों का एक जटिल जाल है। यह एट्रियम की दीवारों को कमजोर, कठोर या अनियमित बनाता है, जिससे वे अपनी प्राकृतिक लचक और संकुचन क्षमता खो देते हैं। चिकित्सा जगत में अब इसे 'एट्रियल फाइब्रिलेशन' (AF) का मूल कारण माना जा रहा है—वह अनियमित धड़कन जो हृदय को थका देती है। यह बीमारी हृदय के पुनर्निर्माण (कार्डियक रिमॉडलिंग) की एक केंद्रीय शक्ति है, जो धीरे-धीरे पूरे हृदय तंत्र को प्रभावित करती है।

इसकी जड़ें गहरी हैंः उम्र का बढ़ना, उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन), कोरोनरी धमनी रोग (CAD), और यहां तक कि अत्यधिक शराब सेवन, कोल्डड्रिंक्स, फ्लेवर्डड्रिंक्स, पैक्ड स्नैक्स, तम्बाकू/गुटखा, पान मसाला इत्यादि जैसे संशोधनीय कारक इसे तेजी से फैला सकते हैं। कल्पना कीजिए, जैसे एक प्राचीन महल की नींव धीरे-धीरे खोखली हो जाए—एट्रियम की कोशिकाएँ फाइब्रोसिस (रेशेदार ऊतक का जमाव) से भर जाती हैं, विद्युतीय संकेत बिखर जाते हैं, और हृदय की सामंजस्यपूर्ण लय टूट जाती है। परिणाम? एक ऐसा हृदय जो न केवल थकान महसूस करता है, बल्कि पूरे शरीर को खतरे में डाल देता है।

स्ट्रोक और हृदय जोखिमः एक घातक त्रयी का उदय यह मायोपैथी केवल स्थानीय नहीं, बल्कि प्रणालीगत खतरा है। एट्रियल कार्डियोमायोपैथी एट्रियल फाइब्रिलेशन को जन्म देती है, जो रक्त के थक्के बनने का कारण बनता है—और यही थक्के मस्तिष्क तक पहुँचकर स्ट्रोक का रूप ले लेते हैं। साथ ही, यह हृदय विफलता (हार्ट फेलियर) को भी बढ़ावा देती है, क्योंकि एट्रियम का कमजोर संकुचन रक्त प्रवाह को बाधित करता है, जिससे निचले कक्ष (वेंट्रिकल्स) पर अतिरिक्त बोझ पड़ता है।

एक विस्मयकारी अध्ययन—यूके बायोबैंक से प्राप्त, जिसमें २६,४६७ प्रतिभागियों का विश्लेषण किया गया—इसकी भयावहता को उजागर करता है। यदि एट्रियल कार्डियोमायोपैथी के केवल एक चिह्न (मार्कर) मौजूद हो, तो एट्रियल फाइब्रिलेशन का जोखिम १.८८ गुना (हेज़र्ड रेशियो, HR: १.८८, ९५% CI १.५४–२.३१) बढ़ जाता है। हृदय विफलता का खतरा .०८ गुना (HR: 3.०८, ९५% CI २.०3–४.६६), और स्ट्रोक का 3.०७ गुना (HR: 3.०७, ९५% CI १.७८–५.२८) हो जाता है। यदि दो या अधिक चिह्न हों, तो एट्रियल फाइब्रिलेशन का जोखिम ४.५९ गुना (HR: ४.५९, ९५% CI .५२–५.९९) तक पहुँच जाता है! अध्ययन के अनुसार, प्रतिभागियों में १५.७% में कम से कम एक चिह्न पाया गया, जबकि २.3% में दो या अधिक। यह एट्रियल कार्डियोमायोपैथी को AF, हृदय विफलता और स्ट्रोक का 'साझा आधार' सिद्ध करता है, जो जोखिम भविष्यवाणी को १3.७% बेहतर बनाता है। संक्षेप में, यह बीमारी हृदय को एक कमजोर किले में बदल देती है, जहाँ स्ट्रोक और विफलता के आक्रमण अपरिहार्य हो जाते हैं।

नवीनतम विकासः २०२५ की वैज्ञानिक क्रांति २०२५ में, चिकित्सा विज्ञान ने एट्रियल कार्डियोमायोपैथी को एक नई दृष्टि से देखा है, जैसे कि एक रहस्यमयी पहेली के टुकड़े अब जुड़ रहे हों। अगस्त २०२५ में प्रकाशित एक व्यापक समीक्षा (पबमेडः ४०८११०५१) में, वर्गीकरण, पैथोफिज़ियोलॉजिकल तंत्रों और नैदानिक महत्व पर जोर दिया गया है। विशेषज्ञों ने इसे 'एट्रियल विफलता' के रूप में परिभाषित किया, जहाँ एट्रियल मायोकार्डियम की क्षति और फाइब्रोसिस केंद्रीय भूमिका निभाते हैं (सीजेएमजी, अगस्त २०२५)। एक और महत्वपूर्ण सहमति वक्तव्य (पबमेडः ४०७६ ०७) ने एट्रियल कार्डियोमायोपैथी को एक स्वतंत्र नैदानिक इकाई के रूप में स्थापित किया, जो हृदय विफलता, महिला लिंग और एट्रियल फाइब्रिलेशन को इसके प्रमुख चालक बताता है।

ट्रांसथायरेटिन अमाइलॉइडोसिस (ATTR-CM) से जुड़े प्राथमिक बाएँ एट्रियल कार्डियोपैथी पर जुलाई २०२५ का अध्ययन (JACC) दर्शाता है कि यह थ्रोम्बोएम्बोलिक घटनाओं (TEs) से जुड़ा है, भले ही AF या CHADS-VASc स्कोर अनुपस्थित हो। भविष्य की दिशा में, आनुवंशिक प्रोफाइलिंग, एआई-आधारित निदान और व्यक्तिगत चिकित्साएँ—जैसे फाइब्रोसिस और सूजन को लक्षित करने वाली दवाएँ—पर जोर दिया जा रहा है (टेलर एंड फ्रांसिस, २०२५)। RACE X ट्रायल जैसी चल रही जांचें कैथेटर एब्लेशन के माध्यम से एट्रियल कार्डियोमायोपैथी को उलटने या रोकने पर केंद्रित हैं। कुल मिलाकर, २०२५ ने इसे रोकथाम-केंद्रित दृष्टिकोण की ओर मोड़ दिया हैः उच्च रक्तचाप नियंत्रण, जीवनशैली सुधार, और प्रारंभिक स्क्रीनिंग से जोखिमों को न्यूनतम किया जा सकता है।

सतर्कता ही विजय का मंत्र

एट्रियल कार्डियोमायोपैथी हृदय की उस गुप्त कमजोरी का प्रतीक है जो चुपचाप स्ट्रोक और विफलता के द्वार खोलती है, लेकिन ज्ञान और विज्ञान की रोशनी से हम इसे पराजित कर सकते हैं। यदि आपको थकान, अनियमित धड़कन या सांस फूलने जैसे लक्षण महसूस हों, तो तुरंत चिकित्सक से परामर्श लें—ईसीजी, इकोकार्डियोग्राफी या MRI से इसके चिह्नों का पता लगाया जा सकता है। २०२५ की ये प्रगतियाँ आशा की किरण हैंः एक ऐसा भविष्य जहाँ एट्रियम फिर से नृत्य करे, बिना भंवर के। स्वास्थ्य की रक्षा करें, क्योंकि हृदय ही जीवन का संगीतकार है!

जिनसेंगः अमरता और शक्ति देने वाली अद्भुत जड़ी-बूटी

जिनसेंग एक प्राचीन औषधीय पौधा है जिसे चीनी सम्राट सोने से भी अधिक मूल्यवान मानते थे। पारंपरिक चीनी चिकित्सा में इसे शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने वाला पुनर्योजक पौधा कहा गया है। मुख्यतः तीन प्रकार होते हैं—साइबेरियन, अमेरिकन और पैनैक्स जिनसेंग; यहाँ पैनैक्स जिनसेंग की चर्चा है।

मुख्य 5 लाभः

1. प्राकृतिक कामोत्तेजकः यौन ऊर्जा और आनंद बढ़ाता है, पुरुषों में नाइट्रिक ऑक्साइड बढ़ाकर ईरेक्टाइल डिस्फंक्शन में लाभ देता है।

2. वजन घटाने में सहायकः मेटाबॉलिज्म बढ़ाकर वसा जलाने की प्रक्रिया तेज करता है।

3. एंटी-एजिंग और दीर्घायुः कोशिकाओं की सुरक्षा कर बुढ़ापा धीमा करता है और जीवनकाल बढ़ा सकता है।

4. मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाएः याददाश्त, सीखने की क्षमता और प्रतिक्रिया समय सुधारता है; अल्ज़ाइमर रोगियों में भी लाभकारी पाया गया।

5. तनाव कम करेः बिना नींद लाए मन को शांत रखता है और सतर्कता बनाए रखता है।

क्या है शरीर की प्राकृतिक रिपेयरिंग सिस्टम ?

हमारे शरीर में मौजूद 206 हड्डियाँ हर 7 साल में खुद को धीरे-धीरे रीमॉडल कर लेती हैं। यानी जो कंकाल आज है, वो सात साल बाद एकदम नया हो जाता है — वो भी बिना किसी ऑपरेशन या दवा के!

यह प्रक्रिया शरीर की प्राकृतिक रिपेयरिंग सिस्टम का हिस्सा है, जिसे बोन रिमॉडलिंग (₹Bone Remodeling₹) कहते हैं। हड्डियाँ पुरानी, कमजोर कोशिकाओं को हटाकर नई, मजबूत कोशिकाएं बनाती हैं — ताकि शरीर हमेशा मजबूत और तैयार रहे।

इसका मतलब यह भी है कि हमारा ढांचा समय के साथ खुद को अपडेट करता रहता है। सोचिए, बिना एहसास के आप हर 7 साल में एक नई बॉडी स्ट्रक्चर लेकर जीते हैं — यही तो कुदरत का कमाल है!

कचरी फल (Kachri Fruit)

कचरी फल (Kachri Fruit) — जिसे वैज्ञानिक भाषा में Cucumis callosus कहा जाता है, यह खीरे या खरबूजे की ही एक जंगली प्रजाति है। यह राजस्थान, हरियाणा, पंजाब आदि के सूखे इलाकों में बहुत पाई जाती है। इसका स्वाद थोड़ा खट्टा और कसैला होता है, और यह आयुर्वेद में औषधि के रूप में बहुत उपयोगी मानी जाती है।

इसके मुख्य फायदे (Benefits of Kachri Fruit)

1. पाचन शक्ति बढ़ाए
1. कचरी में प्राकृतिक एंज़ाइम होते हैं जो भोजन को जल्दी पचाने में मदद करते हैं।
२. गैस, अपच और भारीपन की समस्या में इसका सेवन लाभकारी है।
२. शरीर को ऊर्जा दे
1. इसमें प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अच्छी होती है।
२. थकान, कमजोरी और शरीर में सुस्ती दूर करने में सहायक है।
३. यौन शक्ति बढ़ाए (Natural Aphrodisiac)
1. आयुर्वेद में कचरी को वीर्यवर्धक माना गया है।
२. यह धातु (वीर्य) को गाढ़ा करती है और सेक्स टाइमिंग सुधारने में मदद करती है।
4. मांसपेशियों और जोड़ों के लिए फायदेमंद सूखे कचरी के चूर्ण को दूध या पानी के साथ लेने से जोड़ों का दर्द और मांसपेशियों की कमजोरी कम होती है।
5. त्वचा के लिए उपयोगी
1. इसमें प्राकृतिक एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो त्वचा को साफ और चमकदार बनाए रखते हैं।
२. कचरी का पाउडर बालों के लिए भी फायदेमंद है — यह बालों की जड़ों को मजबूत करता है।
6. वजन कम करने में सहायक फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण यह भूख को नियंत्रित करता है और मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाता है।

कचरी उपयोग करने का तरीका

1. सूखी कचरी का चूर्ण बनाकर 1 चम्मच सुबह गुनगुने पानी या दूध के साथ लें।
२. इसका अचार, चटनी या पाउडर सब्ज़ियों में भी डाला जाता है।

अजवाइन पत्ता, जिसे मैक्सिकन मिंट (Mexican Mint) या कर्पूरवल्ली

अजवाइन पत्ता, जिसे मैक्सिकन मिंट (Mexican Mint) या कर्पूरवल्ली भी कहा जाता है, देखने में बेहद खूबसूरत और उपयोगी पौधा होता है। इसकी मोटी, सुगंधित पत्तियाँ न केवल आपके गार्डन की शोभा बढ़ाती हैं, बल्कि औषधीय गुणों से भरपूर होती हैं। इसकी पत्तियों का इस्तेमाल कई घरेलू नुस्खों और व्यंजनों में किया जाता है — जैसे कफ, सर्दी-जुकाम, पाचन समस्या और खांसी में यह बहुत लाभदायक मानी जाती है। साथ ही, इसकी पत्तियों की खुशबू आपके किचन गार्डन को और भी सुगंधित बना देती है। अजवाइन पत्ता का पौधा आप बीज या कटिंग दोनों से उगा सकते हैं। बीज लगाने का सही समय जुलाई से दिसंबर तक का होता है। यह पौधा गर्म और हल्की नमी वाले मौसम में बहुत अच्छी तरह बढ़ता है। इसे धूप वाली लेकिन बहुत ज्यादा गर्म जगह पर न रखें। हल्की धूप या सेमी-शेड वाली जगह इसके लिए आदर्श रहती है। इसकी मिट्टी में अच्छी जल निकासी होनी चाहिए। पॉटिंग मिक्स तैयार करते समय 1 भाग मिट्टी, 1 भाग वर्मीकम्पोस्ट और 1 भाग रेत या कोकोपीट मिलाना सबसे बेहतर रहता है। पानी हमेशा सीमित मात्रा में दें, क्योंकि यह पौधा अपनी पत्तियों में नमी संचित कर लेता है।

सहायक यातायात निरीक्षक, राजकुमार स्थाई कर्मी, दिल्ली परिवहन निगम द्वारा दिल्ली परिवहन निगम के संविदा कर्मचारियों की दयनीय स्थिति पर संज्ञान लिए जाने एवं वेतन के रूप में बेसिक और डीए प्रदान किए जाने हेतु मुख्यमंत्री को भेजा ई मैल

परिवहन विशेष न्यूज

दिल्ली परिवहन निगम जो कि दिल्ली की जीवन रेखा माना जाता है और एक बहुत ही प्रतिष्ठित निगम है, इसके संविदा कर्मचारियों चालक एवं संवाहकों की आर्थिक स्थिति अत्यन्त दयनीय है।

पिछली सरकार द्वारा पूर्व मुख्यमंत्री श्रीमती आतिशी जी के द्वारा इन संविदा कर्मचारियों को चुनाव से पूर्व बेसिक और डीए दिए जाने का स्वप्न दिखाया गया था और वर्ष 2025 के चुनावों में अपना वोट बैंक बनाने का प्रयास किया गया, किन्तु समस्त संविदा कर्मचारियों चालक एवं संवाहकों ने भाजपा में अपना विश्वास जताया और उन्हें खुशी हुई कि अनेकों वर्षों पश्चात दिल्ली में भाजपा सरकार का नेतृत्व दिल्ली को प्राप्त हुआ और इसको लेकर दिल्ली परिवहन निगम के संविदा कर्मचारियों में एक बहुत ही उल्लास एवं उत्साह दिखाई दिया और जब आपको दिल्ली का मुख्यमंत्री घोषित किया गया तब तो संविदा कर्मचारियों को सोने पर सुहागा प्रतीत हुआ और उन्हें आशा जागी कि अब उन्हें अपनी दयनीय आर्थिक स्थिति से छुटकारा मिलेगा और वह आपकी तथा भाजपा की कृपा दृष्टि से एक सम्मानजनक वेतन प्राप्त कर सकेंगे।

माननीय मुख्यमंत्री महोदया, आज दिल्ली परिवहन निगम में संविदा कर्मचारियों को जो दैनिक वेतन प्राप्त हो रहा है वह उनके जीवन यापन और उनके बच्चों की शिक्षा तक के लिए प्रयाप्त नही है और यह समस्त संविदा कर्मचारी पिछले 15 वर्षों से इसी दयनीय आर्थिक स्थिति के साथ अपनी गुजर बसर कर रहे हैं।

इन समस्त संविदा कर्मचारियों को विश्वाश था कि एक दिन उन्हें ऐसा नेतृत्व प्राप्त होगा जो उन्हें सम्मानजनक जीवन हेतु उचित वेतन प्रदान करेगा और आज वह सभी आपमें वह आशा की किरण देखते हैं अतः आपसे विभ्रम निवेदन है कि दिल्ली परिवहन निगम के संविदा कर्मचारियों को उचित व सम्मानजनक जीवन हेतु वेतन के रूप में बेसिक और डीए लागू करेंगी।

पिछली सरकार ने उनके वेतनमान में बेसिक और डीए के रूप में मामूली बढ़ोतरी का एक छलावे वाला वादा किया जबकि दिल्ली परिवहन विभाग के समस्त संविदा कर्मचारी आपसे आशा करते हैं कि आप उन्हें जल्द ही बेसिक और डीए के रूप में पिछले छलावे वाले झूठे वादों से कुछ अधिक सम्मानजनक वेतन जल्द ही प्रदान कर संविदा कर्मियों की आशाओं को एक सुखद अवसर में प्रदान करेंगी।

इस कार्य हेतु कुछ शरारती तत्व भ्रामक स्थिति उत्पन्न कर इसे रोके जाने का प्रयास करेंगे किन्तु हमें पूर्ण विश्वास है कि आप उन सभी को धत्ता बताकर जल्द ही दिल्ली परिवहन निगम के संविदा कर्मचारियों को वेतनमान के रूप में बेसिक और डीए घोषित करेंगी जो वर्तमान के अपर्याप्त वेतन से अधिक होगा। आपके शुभकार्यों में यह भी एक स्वर्णिम अक्षरों के रूप में इतिहास में दर्ज होगा अतः आपसे पुनः अनुरोध है कि दिल्ली परिवहन निगम के संविदा कर्मचारियों को बेसिक और डीए प्रदान करने की कृपा करे और संविदा कर्मचारियों को दयनीय आर्थिक स्थिति से उबारने में उनकी सहायता करे।

यह निवेदन वर्तमान में दिल्ली परिवहन निगम के लगभग 30000 संविदा कर्मचारियों की ओर से आपकी सेवा में प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार प्रसन्नता हो रही है और मैं उन सभी की ओर से इसके लिए आपका पूर्व में सहृदय धन्यवाद् व्यक्त करता हूं।

बेलडीह ट्रांसपोर्ट नगर – ट्रक मालिकों का दर्द असहनीय - आर जी टी ए अध्यक्ष

राउरकेला, 27 अक्टूबर 2025

राउरकेला की सड़कें ट्रकों के जाल में फंसीं – बिना ट्रांसपोर्ट नगर के, ट्रक मालिक, ड्राइवर और ट्रांसपोर्टरस रोजाना जाम,बेतर्तिब पार्किंग से चालान को आमंत्रण देते हैं, दुर्घटनाओं और नुकसान की चक्की में लगातार पिस रहे हैं ! सुबह 8 से शाम 10 तक भारी वाहन प्रतिबंधित, लेकिन पार्किंग न मिलने से सड़कों पर घंटों भटकना, बाजारों में अवरोध, प्रदूषण और 150+ हादसे की विभित्सिका जो की 2024 का आंकड़ा दर्शाता है – वेदव्यास व नजदीकी क्षेत्रों के लिए जीवन सजा में परिणत हो गया है1

ट्रक मालिक रमाशंकर प्रसादः "लाखों में सालाना घाटा, डिलीवरी लेट – परिवार परिवार पीड़ति अलग !" ड्राइवर दिलेशः "रातें सड़क किनारे, थकान से मौत का खतरा !" ट्रांसपोर्टर नंद किशोर सिंहः "खराब सड़कें, लूट का डर – तेल बैटरीयां चोरी " व्यवसायी अमजदः "मरम्मत ठप,व्यापार ना के बराबर, भविष्य अंधकार !"

बेलडीह परियोजना (11.92 एकड़ के साथ 300 करोड़ के प्रस्तावित बजट) 2019 से लटकी – 2021 अलॉट, 2023 घोषणा, लेकिन 2025 तक सन्नाटा पसरा हुआ है व अनापत्ती पत्र सह -फंडिंग भी रुकी हुई है एंव क्रियान्वयन स्थिर1

राउरकेला गुड्स ट्रांसपोर्टर्स एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ राजकुमार यादव ने प्रशासन से तत्काल हस्तक्षेप की मांग करते हुए बेलडीह ट्रांसपोर्ट नगर को तत्काल चालू कराए जाने हेतु प्रशासन द्वारा जरूरी कदम उठाए जाने पर जोर दिया 1 जरुरी अनापत्ती पत्र जारी करने व फंडिंग सुनिश्चित की प्रक्रिया तेज हो – पुलिस सुरक्षा मौहिया कराए जाने वह कम से कम 500 गाड़ियों की पार्किंग, रेस्ट हाउस व्यवस्था करने की बात की जिससे जाम से 50% तक छुटकारा मिल सके व हजारों की संख्या में स्थानीय युवकों के लिए रोजगार उत्पन्न किये जा सकें1एक अदद पार्किंग का अस्तित्व में न होना राउरकेला के परिवहन व्यवस्था के लिए सिर दर्द बना हुआ है वहीं इसके स्मार्ट सिटी के मूर्तरूप को फीका करने के लिए काफी है1 राउरकेला जैसी औद्योगिक नगरी के लिए बेलडीह में आवंटित जमीन पर शीघ्र ही ट्रांसपोर्ट नगर का होना राउरकेला के विकास की दशा व दिशा के लिए जरूरी है1

दिल्ली के लिए वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (CAQM) ने किया निर्देश जारी

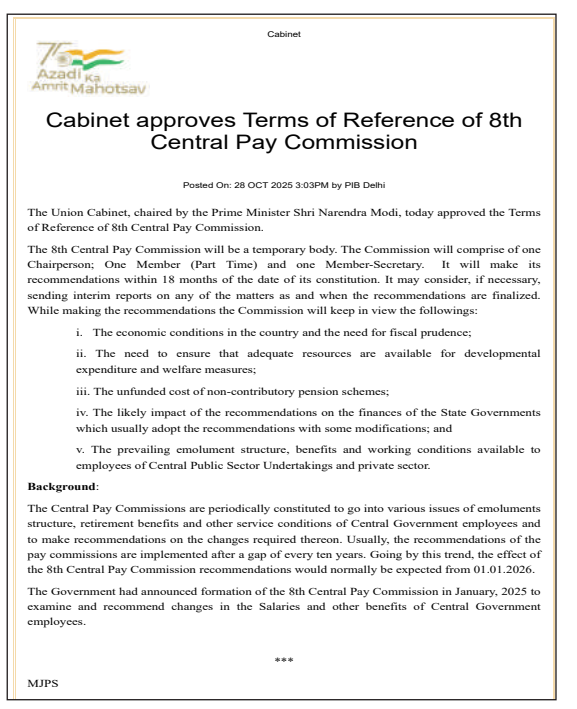
परिवहन विशेष न्यूज

वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (CAQM) ने निर्देश जारी किया है कि 1 नवम्बर 2025 से दिल्ली में बीएस-6 (BS-VI), सीएनजी (CNG), एलएनजी (LNG) और इलेक्ट्रिक वाहन (EV) के अलावा किसी भी वाणिज्यिक मालवाहक वाहन — जैसे कि हल्के (LGV), मध्यम (MGV) और भारी (HGV) वाहन — का प्रवेश सख्ती से प्रतिबंधित रहेगा, सिवाय उन वाहनों के जो दिल्ली में पंजीकृत हैं।

साथ ही यह भी प्रावधान किया गया है कि बीएस-4 (BS-IV) मानक के सभी वाणिज्यिक मालवाहक वाहन — जैसे LGV, MGV और HGV — को सीमित अवधि के लिए 31 अक्टूबर 2026 तक दिल्ली में प्रवेश की अनुमति दी जाएगी।

मोदी कैबिनेट का बड़ा फैसला : 8वे वेतन आयोग (8th Pay Commission) को दी मंजूरी

दिल्ली - केंद्र सरकार ने 8वें वेतन आयोग (8th Pay Commission) को मंजूरी दे दी है। विभिन्न मंत्रालयों, राज्य सरकारों और संयुक्त परामर्शदात्री तंत्र (JCM) के कर्मचारी पक्ष से परामर्श के बाद आयोग का कार्यक्षेत्र तय किया गया है। आयोग 18 महीनों के भीतर अपनी रिपोर्ट पेश करेगा। सरकारी कर्मचारियों के लिए यह बड़ा फैसला माना जा रहा है, जिससे केन्द्रीय व राज्य कर्मियों के वेतन और भत्तों में बदलाव की संभावना बढ़ गई है।



Cabinet

Azadi Ka Amrit Mahotsav

Cabinet approves Terms of Reference of 8th Central Pay Commission

Posted On: 28 OCT 2025 3:03PM by PIB Delhi

The Union Cabinet, chaired by the Prime Minister Shri Narendra Modi, today approved the Terms of Reference of 8th Central Pay Commission.

The 8th Central Pay Commission will be a temporary body. The Commission will comprise of one Chairperson; One Member (Part Time) and one Member-Secretary. It will make its recommendations within 18 months of the date of its constitution. It may consider, if necessary, sending interim reports on any of the matters as and when the recommendations are finalized. While making the recommendations the Commission will keep in view the followings:

i. The economic conditions in the country and the need for fiscal prudence;

ii. The need to ensure that adequate resources are available for developmental expenditure and welfare measures;

iii. The unfunded cost of non-contributory pension schemes;

iv. The likely impact of the recommendations on the finances of the State Governments which usually adopt the recommendations with some modifications; and

v. The prevailing emolument structure, benefits and working conditions available to employees of Central Public Sector Undertakings and private sector.

Background:

The Central Pay Commissions are periodically constituted to go into various issues of emoluments structure, retirement benefits and other service conditions of Central Government employees and to make recommendations on the changes required thereon. Usually, the recommendations of the pay commissions are implemented after a gap of every ten years. Going by this trend, the effect of the 8th Central Pay Commission recommendations would normally be expected from 01.01.2026.

The Government had announced formation of the 8th Central Pay Commission in January, 2025 to examine and recommend changes in the Salaries and other benefits of Central Government employees.

***

MJPS

राजस्थान में बनेगा 181 किमी. लंबा ग्रीनफील्ड एक्सप्रेस-वे इन 5 जिलों से गुजरेगा; दिल्ली की राह होगी आसान

परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। खाटू श्याम जी के श्रद्धालुओं और जयपुर-दिल्ली मार्ग पर सफर करने वालों के लिए खुशखबरी है। भजनलाल सरकार प्रदेश में एक और मेगा सड़क परियोजना पर काम शुरू करने जा रही है। कोटपूतली से किशनगढ़ तक करीब 181 किलोमीटर लंबे ग्रीन फील्ड एक्सप्रेस-वे के निर्माण की तैयारियां जोरों पर हैं।

लागत करीब 6906 करोड़ रुपए

6 लेन एक्सप्रेस-वे बनने के बाद जयपुर से दिल्ली के बीच यात्रा और सुगम हो जाएगी। साथ ही बाबा श्याम के भक्तों को भी मंदिर तक पहुंचने में अब पहले से कम समय लगेगा। परियोजना के लिए लगभग 1679 हेक्टेयर भूमि का अधिग्रहण किया जाएगा और इसकी अनुमानित लागत करीब 6906 करोड़ रुपए होगी। यह एक्सप्रेस-वे नीमकाथाना के गांवड़ी क्षेत्र से होकर गुजरेगा। सड़क की चौड़ाई करीब 100 मीटर और ऊंचाई 15 फीट रखी जाएगी। दिसंबर माह से निर्माण कार्य शुरू होने की संभावना जताई जा रही है।

पांच जिलों से होकर गुजरेगा

यह ग्रीन फील्ड एक्सप्रेस-वे कोटपूतली, मकराना, नावां, रुपनगढ़, कुचामनसिटी, रेनवाल, खाटू श्यामजी, रींगस, पलसाना, खंडेला, पचकोडिया, अणतपुरा, डयोढ़ी-कोड़ी, जैतपुरा, रोजड़ी, आकोदा, नरैना और दूदू से होते हुए किशनगढ़ तक पहुंचेगा। यह मार्ग कुल पांच जिलों से होकर गुजरेगा।

सरकार ने इस परियोजना की विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर) तैयार कर ली है। नया एक्सप्रेस-वे मौजूदा राष्ट्रीय राजमार्ग एनएच-48 का विकल्प बनेगा। इसके शुरू होने के बाद एनएच-48 पर ट्रैफिक का दबाव काफी हद तक कम हो जाएगा। यह सड़क न केवल खाटू श्याम जी के भक्तों की यात्रा को सुविधाजनक बनाएगी, बल्कि राजस्थान में पर्यटन और औद्योगिक संपर्क को भी नई गति देगी।

राजस्थान के इन प्रोजेक्ट के लिए कवायद तेज गौतलब है कि प्रदेश में जालोर-झालावाड़ एक्सप्रेस-वे (402 किमी), कोटपूतली-किशनगढ़ एक्सप्रेस-वे (181 किमी), जयपुर-भीलवाड़ा (193 किमी), बीकानेर-कोटपूतली (295 किमी), ब्यावर-भरतपुर (342 किमी), अजमेर-बांसवाड़ा (358 किमी), जयपुर-फलोदी (345 किमी) और श्रीगंगानगर-कोटपूतली एक्सप्रेस वे (290 किमी) के लिए कवायद तेज हो चुकी है।

पर्यावरण पाठशालाः अपने पार्क को बनाइए स्वच्छ और हराभरा

- डॉ. अंकुर शरण

कहा जाता है — "जो फिट है, वो हिट है।" लेकिन क्या हम यह समझते हैं कि फिटनेस केवल जिम जाने या योग करने से नहीं, बल्कि हमारे आसपास के पर्यावरण से भी जुड़ी है? यदि हम अपने आसपास के पार्कों को हरा-भरा और स्वच्छ रखेंगे, तो न केवल हमारा शरीर बल्कि हमारी आत्मा भी तरोताज़ा रहेगी। यही तो पर्यावरण पाठशाला का मूल संदेश है — छोटे कदम उठाइए और बड़ा बदलाव लाइए।

क्यों जरूरी है पार्कों का स्वच्छ और हराभरा रहना

पार्क किसी भी समाज या कॉलोनी की पहचान होते हैं। ये सिर्फ खेलने या टहलने की जगह नहीं, बल्कि हमारे फेफड़ों के लिए ऑक्सीजन ज़ोन हैं।

पेड़-पौधे न केवल कार्बन डाइऑक्साइड को सोखते हैं, बल्कि आसपास का तापमान भी संतुलित रखते हैं। बच्चे यहां प्रकृति से जुड़ते हैं, बुजुर्ग ताज़ी हवा में सांस लेते हैं, और युवाओं को सुबह-सुबह सकारात्मक ऊर्जा मिलती है।

लेकिन आजकल एक कड़वी सच्चाई यह है कि बहुत-से पार्क गंदगी, टूटी बेंचों, प्लास्टिक कचरे और टूटे हुए पौधों से भरे रहते हैं। हम सब उपयोग तो करते हैं, लेकिन देखभाल नहीं करते।

छोटे कदम, बड़ा असर — ग्रीन बडी बनने के आसान तरीके

स्वच्छता से शुरुआत करें: हर हफ्ते कुछ मिनट अपने पार्क की सफाई में योगदान दें। बच्चों को भी साथ लाएं ताकि उनमें पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी का भाव जगे।

अपना पौधा अपनाएं: हर व्यक्ति अपने पार्क में एक पौधा लगाए और उसकी नियमित देखभाल करे। यह न केवल हरियाली बढ़ाएगा बल्कि भावनात्मक जुड़ाव भी बनाएगा।

प्लास्टिक को "ना" कहें: पार्क में प्लास्टिक बोतलें, कप या रैपर न लाएं। Bring your own reusable bottle.

वेस्ट को अलग-अलग करें: अगर समाज में वेस्ट सेग्रीगेशन की व्यवस्था हो, तो पार्कों में dry और wet waste bins जरूर रखें।

बर्ड फ्रेंडली बनें: पार्क में छोटे बर्ड नेस्ट बॉक्स लगाएं और पानी के छोटे पात्र रखें। प्रकृति का संगीत लौट आएगा।

ग्रीन डे मनाएं: हर महीने एक दिन तय करें जब समाज के लोग मिलकर सफाई, पौधारोपण या योग करें। इससे सामूहिक जुड़ाव बढ़ता है।

फिटनेस और पर्यावरण का रिश्ता

सुबह की सैर, योग, या मेडिटेशन तभी सच्चा आनंद देते हैं जब वातावरण स्वच्छ और हराभरा हो।

हर सांस जो आप लेते हैं, वह प्रकृति का उपहार है — इसलिए उसका ख्याल रखना हमारी जिम्मेदारी है। याद रखिए, जो समाज अपने पार्कों को संजोता है, वही वास्तव में स्वस्थ समाज कहलाता है।

पर्यावरण पाठशाला का संदेश

बदलाव हमेशा सरकार से नहीं, हमसे शुरू होता है।

आज एक कदम बढ़ाइए — एक पौधा लगाइए, एक पेड़ बचाइए, एक पार्क साफ रखिए।

आपका हर छोटा प्रयास आने वाली पीढ़ियों के लिए एक बेहतर पृथ्वी का निर्माण करेगा।

"छोटे कदम, बड़ा बदलाव — यही है सच्ची पर्यावरण पाठशाला।"

जो फिट है, वो हिट है — और जो ग्रीन है, वही क्लीन है।

indiangreenbuddy@gmail.com

एक और तेजाब कांड, समाज पर सवाल

दिल्ली यूनिवर्सिटी के लक्ष्मीबाई कॉलेज के पास एक छात्रा पर तेजाब से हमले की घटना सामने आई है। पीड़ति नॉन कॉलेजिएट वीमेन्स एजुकेशन बोर्ड के तहत शिक्षा हासिल कर रही है, वह कॉलेज की नियमित छात्रा नहीं है। रविवार को जब वह अपनी कक्षा के लिए जा रही थी, तभी कॉलेज परिसर के बाहर बाइक सवार युवकों ने उस पर तेजाब फेंका, अपने चेहरे को बचाने के लिए छात्रा ने हाथ ढंके तो उसके हाथ बुरी तरह जल गये। पीड़ति को इलाज के लिए राममनोहर लोहिया अस्पताल ले जाया गया, जहां उसकी हालत स्थिर और ख़तरे से बाहर है।

पुलिस ने आरोपियों की पहचान कर ली है, जिसमें मुख्य आरोपी जितेंद्र के बारे में खबर है कि वह करीब एक महीने से छात्रा का पीछा कर रहा था। हालांकि इसमें गंभीर घटना में एक नया मोड़ तब आया, जब आरोपी जितेंद्र की पत्नी ने पीड़ति के पिता पर बलात्कार का इल्जाम लगाकर ब्लैकमेल करने की बात कही। आरोपी की पत्नी ने पुलिस में शिकायत की है, जिसके मुताबिक, वह एसिड अटैक पीड़ति के पिता के पास काम करती थी, जहां पीड़ति के पिता ने उसके साथ जबरन संबंध बनाए और फिर ब्लैकमेल करने लगा। पुलिस ने बलात्कार और ब्लैकमेल की धाराओं में प्राथमिकी दर्ज कर ली है। अब पुलिस तेजाब के हमले के साथ-साथ आरोपी की पत्नी के लगाए बलात्कार के आरोप के मामले की भी जांच करेगी। इधर पीड़ति ने भी बयान दिया है कि आरोपी जितेंद्र की पत्नी उसे ऐसे कामों को करने के लिए उकसाती है। पीड़ति का कहना है कि उसकी आरोपियों से कुछ दिन पहले बहस हुई थी, क्योंकि उसने आरोपी की पत्नी से छेड़खानी की शिकायत की थी।

यह मामला एक तरफ देश में कानून व्यवस्था की कमज़ोरियों को उजागर कर रहा है, वहीं समाज के बिखरते ताने-बाने को भी दिखा रहा है। बलात्कार के बदले के लिए तेजाब फेंकना आंख के बदले आंख वाली निकृष्ट सोच का परिचायक है। अगर एक महिला के साथ बलात्कार जैसा घिनौना कृत्य हुआ है, तो इसकी सजा दोषी को ज़रूर मिलनी चाहिये, लेकिन उसके परिवार की महिलाओं पर भयावह अत्याचार किसी दृष्टि से न्यायसंगत नहीं कहा सकता। आरोपी की पत्नी ने पीड़ति पर तेजाब फेंके जाने के बाद खुद के साथ बलात्कार और ब्लैकमेलिंग की घटनाओं की बात क्यों कही, इस बारे में पहले ही अगर शिकायत दर्ज होती तो एक और निर्दोष युवती को तेजाब का शिकार होने से बचाया जा सकता था। यह विडंबना ही है कि देश में कड़े कानून के बावजूद महिलाओं पर तेजाबी हमलों के मामले रुक नहीं रहे हैं। राज्य बदलते हैं, कारण बदलते हैं, लेकिन महिलाओं के प्रति लिए सोच और हैवानियत भरे अपराध नहीं थमते।

भारतीय न्याय संहिता (बीएनएस) की धारा 124 के तहत अगर किसी भी इंसान पर तेजाब फेंककर, पिलाकर, या किसी भी अन्य तरीके से उसके शरीर को स्थायी या आंशिक नुकसान पहुंचाया जाता है, गंभीर चोट पहुंचाने की कोशिश होती है, इसे तेजाब का हमला माना जायेगा। ऐसे मामलों में आरोपी को 10 साल तक की सज़ा हो सकती है, और अलग से जुर्माना लग सकता है। ध्यान देने वाली बात है कि पूरी दुनिया में तेजाब से हमलों के मामले एशियाई देशों में सबसे ज़्यादा देखे गए हैं। उसमें भी बांग्लादेश, भारत, पाकिस्तान, कोलंबिया और कंबोडिया वे प्रमुख देश हैं जहां सबसे ज्यादा मामले दर्ज हुए हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के आंकड़ों पर गौर किया जाए तो भारत में पिछले पांच सालों में एसिड अटैक के मामलों में बढ़ोतरी देखी गई है। एसिड सर्वाइवर फाउंडेशन के मुताबिक 70 प्रतिशत मामलों में पीड़ति कोई महिला ही होती है। नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नॉलॉजी इन्फर्मेशन ने तेजाब से हमले को लेकर एक विस्तृत रिपोर्ट तैयार की थी। 2024 में प्रकाशित हुई उस रिपोर्ट में बताया गया कि पश्चिम बंगाल और उत्तर प्रदेश दो ऐसे राज्य रहे जहां पर सबसे ज्यादा एसिड अटैक के केस सामने आये। वहीं बात जब महानगरों की आती है तो राजधानी दिल्ली इस मामले में शीर्ष पर है। अच्छी बात ये है कि पहले की तुलना में तेजाब फेंकने की घटनाएं कम हुई हैं, लेकिन अगर एक भी ऐसा मामला दर्ज होता है, तो यह पूरे समाज के लिए चिंता करने की बात है।

महिलाओं पर तेजाब फेंककर बदला लेना असल में पुरुष सत्तात्मक समाज की उस घटिया मानसिकता का परिचायक है जो स्त्री को केवल उपभोग की सामग्री की तरह देखता है। एक इंसान के तौर पर स्त्री की गरिमा और सम्मान का महत्व इस समाज में नहीं होता है। हम बाहरी तौर पर कितने भी आधुनिक दिखाई दें, लेकिन महिलाओं को जकड़ी हुई पुरातन जंज़ीरों को तोड़ने का काम अब तक नहीं कर पाए हैं। स्त्री अगर किसी भी तरह पुरुष के आगे समर्पण करने से इंकार करे, उसकी बराबरी करे, खुद को दोयम दर्जे का न माने, तो उस पर तरह-तरह के लांछन लगाए जाते हैं, उसके चरित्र पर सवाल उठाए जाते हैं और इसके बावजूद स्त्री को झुकाया न जा सके, तो फिर उसे तेजाब का शिकार बनाया जाता है। तेजाब फेंकने वाले स्त्री को केवल उसकी काया, उसके चेहरे का मोहताज बनाकर रखना चाहते हैं, इसलिए तेजाब से इन्हें विकृत कर वे स्त्री को समाज में उसकी कमजोर स्थिति का अहसास कराते हैं।

दिल्ली का यह मामला हम सबको आईना दिखा रहा है कि अब भी समाज किस घृणित सोच के साथ चल रहा है।

फ़ाइलों के बीच मरती संवेदनाएँ: नौकरशाही, सत्ता और संवेदनहीनता

जब शासन सेवा से अधिक अहंकार बन जाए — फ़ाइलों के बीच मरती संवेदनाएँ, सत्ता का चेहरा संवेदना का शून्य बनकर, लोकतंत्र को मशीन बना देता है जहाँ नियम ज़्यादा हैं और रिश्ते कम।

– डॉ. सत्यवान सौरभ

हमारे समय की सबसे बड़ी त्रासदी यह नहीं है कि समाज अन्याय से भर गया है, बल्कि यह है कि संवेदनाएँ खोती जा रही हैं। जिस देश में शासन-व्यवस्था "सेवा" का प्रतीक होनी चाहिए थी, वहाँ अब "नौकरशाही" शब्द ही "अहंकार" और "दूरदर्शिता की कमी" का पर्याय बन चुका है। सत्ता और नौकरशाही का यह गठजोड़ जब संवेदनहीनता के साथ मिलता है, तो व्यवस्था का चेहरा निर्दयी हो जाता है।

आज आम नागरिक के लिए सरकार एक जीवित संस्था नहीं, बल्कि एक मशीन बन चुकी है—जिसमें भावनाओं की जगह नियमों का बोझ है। एक छोटी-सी समस्या के समाधान के लिए व्यक्ति फ़ाइलों के जंगल में भटकता है। फोन उठाने से लेकर जवाब देने तक हर कदम पर एक दीवार खड़ी है — उस दीवार का नाम है नौकरशाही की असंवेदनशीलता।

फ़ाइलों में दबे चेहरे और खोती मानवीयता

नौकरशाही का मूल उद्देश्य नागरिकों की सुविधा, प्रशासन की पारदर्शिता और नीतियों की समानता था। लेकिन धीरे-धीरे यह वर्ग अपने ही बनाए दायरे में कैद हो गया। सत्ता के निकट रहकर उसने "सेवा" को "सत्ता-साझेदारी" में बदल दिया। आज अधिकारी जनता के प्रतिनिधि नहीं, सत्ता के प्रतिनिधि बन चुके हैं। फ़ाइलों पर फैसले अब संवेदना से नहीं, "किसे खुश करना है और किससे बचना है" जैसी मानसिकता से लिए जाते हैं। इस मानसिकता ने शासन को जीवंतता से दूर कर दिया है।

नौकरशाही अब अपने भीतर एक ऐसा 'प्रशासनिक अहंकार' पाल चुकी है जो हर आलोचना को शत्रुता समझता है। फ़ाइलें महीनों दबाई जाती हैं, नियुक्तियाँ वर्षों तक लंबित रहती हैं, और जब जवाब माँगा जाए तो कहा जाता है — "प्रक्रिया में है।" यह "प्रक्रिया" अब बहाने का दूसरा नाम बन चुकी है। जनता के सवालों का जवाब काग़ज़ों में मिलता है, लेकिन न्याय का उत्तर शून्य में खो जाता है।

सत्ता की चकाचौंध और जिम्मेदारी का अंधकार

सत्ता अपने स्वभाव में आकर्षक होती है। यह व्यक्ति को शक्ति देती है, पर उसी शक्ति के साथ चरित्र की परीक्षा भी लेती है। दुर्भाग्य से, हमारे समय की राजनीति ने इस शक्ति को "जिम्मेदारी" नहीं बल्कि "विशेषाधिकार" समझ लिया है। सत्ताधारी तब तक सक्रिय रहते हैं, जब तक प्रशंसा मिलती रहती है।

लेकिन आलोचना या असहमति के क्षणों में उनकी सहनशीलता समाप्त हो जाती है। यही संवेदनहीन सत्ता का भयावह रूप है—जहाँ जनता की पीड़ा आँकड़ों में बदल दी जाती है और आँकड़ों की भाषा में संवेदना मर जाती है।

हर बार जब कोई त्रासदी होती है — दुर्घटना, दंगा, या भ्रष्टाचार — तब सत्ताधारी वर्ग कुछ ट्वीट और बयान जारी कर अपने "कर्तव्य" की इतिश्री मान लेता है। वहीं, ज़मीनी स्तर पर प्रशासन केवल रिपोर्ट तैयार करता है, जिनमें संवेदना नहीं, केवल डेटा होता है। यह स्थिति लोकतंत्र के उस आत्मा को चोट पहुँचाती है जो "जन" से शुरू होकर "जन" पर ही समाप्त होती है।

संवेदनहीनता की जड़ें समाज में भी

संवेदनहीनता केवल प्रशासन की नहीं, समाज की भी बीमारी बन चुकी है। आज दुर्घटनाओं के वीडियो बनाए जाते हैं, पर किसी को उठाने की हिम्मत कम ही होती है। गरीब की पीड़ा पर ताली बजाना आसान है, पर मदद करना कठिन। यह वही मानसिकता है जिसने सत्ता और जनता के बीच गहरी खाई बना दी है।

जहाँ ऊपर बैठे लोग 'नीतियों' की बात करते हैं, वहीं नीचे खड़े लोग 'रोटी' की। बीच में है नौकरशाही — जो पुल नहीं, दीवार बन चुकी है। यही वह त्रासदी है जो लोकतंत्र को भीतर से खोखला कर रही है। जनता और शासन के बीच का यह संवादहीनता का अंतराल एक दिन लोकतंत्र की जड़ें हिला सकता है।

जनसेवक से "सरकार" बनने की यात्रा

एक समय था जब सरकारी अधिकारी "जनसेवक" कहलाते थे। यह शब्द अब मज़ाक लगता है। आज का प्रशासन इतना प्रक्रियात्मक हो गया है कि वह मनुष्यता को भूल गया है। फ़ाइलों और कानूनों की दुनिया में "संवेदना" को "अपवाद" मान लिया गया है।

यह विचलित करने वाली सच्चाई है कि जो तंत्र जनता की सेवा के लिए बना, वही तंत्र अब नागरिक को संदेह की दृष्टि से देखता है। अधिकारी जनता को सुविधा देने से अधिक उसके इंटेंशन पर शक करने लगे हैं। यह शक लोकतंत्र की आत्मा के विरुद्ध है।

नौकरशाही और सत्ता के बीच यह मानसिक दूरी अब सामाजिक असमानता को और गहरा रही है। गाँवों में सड़क तब पहुँचती है जब वोट की ज़रूरत पड़ती है। स्कूलों में शिक्षक तब लगते हैं जब मीडिया हंगामा करती है। अस्पतालों में दवा तब आती है जब मंत्री का दौरा तय होता है।

यह संवेदनहीन तंत्र आम नागरिक की ज़िंदगी को उस "प्रतीक्षा की यातना" में बदल देता है जो कभी समाप्त नहीं होती।

शासन की विफलता नहीं, संवेदना का पतन

संवेदनहीनता की यह संस्कृति सत्ता की स्थायी साथी बन चुकी है। सत्ता को केवल "नियंत्रण" चाहिए, उसे "सुनना" नहीं आता। इसी वजह से शासन का अर्थ "शासन करना" रह गया है, "समझना" नहीं।

लोकतंत्र तब तक जीवित रहता है जब तक उसमें संवाद और सहानुभूति बनी रहती है। लेकिन जब सत्ता और नौकरशाही दोनों जनता से दूर हो जाएँ, तो लोकतंत्र केवल एक औपचारिकता बन जाता है — एक उत्सव जो हर पाँच साल में मनाया जाता है।

हम यह भूल चुके हैं कि शासन का सार मनुष्यता में निहित है। कानून तभी तक उपयोगी हैं जब वे मानवीयता की रक्षा करें, और प्रशासन तभी तक वैध है जब वह नागरिक के दुख को अपनी जिम्मेदारी माने।

आज हमारे देश में हर विभाग में योजनाएँ हैं, लेकिन क्रियान्वयन में संवेदना नहीं है। यही कारण है कि योजनाएँ "रिपोर्ट कार्ड" बनकर रह गई हैं, न कि राहत का साधन।

नव-लोकतंत्र की चुनौती और सुधार का मार्ग

जरूरत इस बात की है कि सत्ता को फिर से सेवा का पर्याय बनाया जाए।

अधिकारी और नेता दोनों यह समझें कि उनके पद विशेषाधिकार नहीं, जिम्मेदारी हैं। हर निर्णय के पीछे केवल नियम नहीं, जीवन छिपे होते हैं। फ़ाइलें तब तक अर्थहीन हैं जब तक उनमें इंसान की कहानी नहीं झलकती।

अब समय आ गया है कि शासन में इमोशनल इंटेलिजेंस को नीतिगत अनिवार्यता बनाया जाए। नौकरशाही को प्रशिक्षण के दौरान केवल प्रोटोकॉल नहीं, संवेदना भी सिखाई जाए।

पद का अहंकार अगर सेवा की भावना से नहीं मिला, तो हर नीति अधूरी रह जाएगी।

आज आवश्यकता "अकुशल प्रशासनिक मशीनरी" की नहीं, "मानवीय प्रशासन" की है — जहाँ प्रत्येक निर्णय के केंद्र में नागरिक का दुःख, उसकी गरिमा और उसका जीवन हो।

लोकतंत्र को पुनः जीवित करने की पुकार

हमारे समय का असली सुधार यही होगा कि नौकरशाही और सत्ता में संवेदना वापस लाई जाए। कानून की कठोरता के साथ मानवीयता की कोमलता भी जरूरी है। क्योंकि इतिहास गवाह है — जहाँ शासन ने मनुष्य की पीड़ा को अनसुना किया, वहाँ क्रांति ने जवाब दिया।

लोकतंत्र का सौंदर्य उसकी करुणा में है, उसकी कठोरता में नहीं।

आज अगर हम नौकरशाही और सत्ता के बीच फिर से मनुष्यता को जीवित नहीं कर पाए, तो अगली पीढ़ियाँ हमें "संवेदनहीन युग" कहकर याद करेंगी।

हैदरपुर के ग्रामीणों ने 'उत्तरी पीतमपुरा' मेट्रो स्टेशन का नाम बदलकर हैदरपुर मेट्रो स्टेशन रखने की मांग की

राहुल कुमार

नई दिल्ली: दिल्ली के ऐतिहासिक एवं प्राचीन गांव हैदरपुर के निवासियों ने आज निमार्णाधीन मेट्रो स्टेशन के सामने शांतिपूर्ण प्रदर्शन किया। बकौल ग्रामीण यह मेट्रो स्टेशन पूरी तरह हैदरपुर गांव की भूमि पर बनाया जा रहा है, लेकिन दिल्ली मेट्रो रेल कॉरपोरेशन द्वारा इसका नाम 'उत्तरी पीतमपुरा' तय किया गया है, जिसके बाद क्षेत्र के लोगों में गहरा असंतोष देखा जा रहा है।

ॅहैदरपुर के ग्रामीणों का कहना है कि जब मेट्रो स्टेशन उनकी जमीन पर बन रहा है, तो उसका नाम गांव के नाम पर होना चाहिए।

इस दौरान लोगों ने नारे लगाए कि 'हमारी जमीन पर स्टेशन, नाम किसी और का क्यों?, हैदरपुर को उसका हक दो।

प्रदर्शन में शामिल स्थानीय निवासियों ने कहा कि यह केवल नाम का मामला नहीं, बल्कि हैदरपुर गांव की पहचान, इतिहास और सम्मान से जुड़ा मुद्दा है।

गांव के प्रधान गोपेश्वर यादव का कहना है कि हैदरपुर दिल्ली के सबसे पुराने गांवों में से एक है, जिसकी अपनी सांस्कृतिक और ऐतिहासिक पहचान रही है। दिल्ली की मुख्यमंत्री यहाँ की स्थानीय विधायक भी है उनके द्वारा यह आश्वासन दिया गया था कि मेट्रो स्टेशन का नाम हैदरपुर गांव के नाम पर ही रखा जाएगा। लेकिन अब बिना किसी परामर्श के इसे 'उत्तरी पीतमपुरा' नाम दे दिया गया, जिससे लोगों में रोष है। ग्रामीणों ने डीएमआरसी और दिल्ली सरकार से तत्काल इस निर्णय की समीक्षा करने और स्टेशन का नाम 'हैदरपुर मेट्रो स्टेशन' करने की मांग की है। उन्होंने कहा कि जब तक उनकी मांग पूरी नहीं होती, वे लोकतांत्रिक और शांतिपूर्ण तरीके से आंदोलन जारी रखेंगे।

मथुरा नगर निगम की बड़ी लापरवाही: बाँके बिहारी मंदिर के पास भीड़ में फंसी गाय, बड़े हादसे का खतरा

रिपोर्ट अंकित गुप्ता दिल्ली

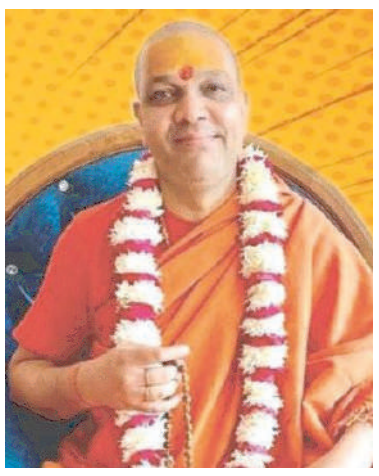
मथुरा। कृष्ण नगरी वृंदावन में इन दिनों भक्तों का भारी सैलाब उमड़ रहा है, लेकिन इस दौरान नगर निगम की एक बड़ी लापरवाही सामने आई है। वृंदावन के प्रसिद्ध बाँके बिहारी मंदिर के गेट नंबर 1 की गली में भक्तों की भारी भीड़ के बीच एक गाय फंस गई, जिससे अफरा-तफरी का माहौल बन गया और बड़ा हादसा होते-होते टल गया। घटना का वीडियो सोशल मीडिया पर तेज़ी से वायरल हो रहा है, जिसने प्रशासन की व्यवस्थाओं पर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं।

मंदिर की संकरी गलियों में पहले से ही लाखों श्रद्धालुओं की भीड़ के कारण चलना मुश्किल हो रहा है। ऐसे में बेसहारा पशुओं का गलियों में घूमना और भीड़ में फंस जाना, जिला प्रशासन, नगर निगम और यातायात पुलिस के बीच सामंजस्य की कमी को स्पष्ट रूप से दर्शाता है। यदि गाय घबराकर भगदड़ मचा देती, तो भीड़ में मौजूद बुजुर्गों, महिलाओं और बच्चों को गंभीर चोटें आ सकती थीं।

स्थानीय लोगों का आरोप है कि नगर निगम आवारा पशुओं को पकड़ने और उन्हें गौशालाओं में भेजने के अपने दायित्व का ठीक से पालन नहीं कर रहा है। करोड़ों रुपये का बजट होने के बावजूद, सड़कों पर घूमते गौवंश, कूड़े के ढेर में भोजन तलाशने को मजबूर हैं, जिससे न सिर्फ उनकी दुर्दशा हो रही है, बल्कि श्रद्धालुओं की सुरक्षा भी खतरे में पड़ रही है।

इस घटना ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि धार्मिक नगरी में व्यवस्थाओं को लेकर अधिकारी कितने लापरवाह हैं। जिला प्रशासन को तत्काल इस मामले का संज्ञान लेना चाहिए और नगर निगम को आवारा पशुओं की समस्या का स्थायी समाधान सुनिश्चित करना चाहिए, ताकि भविष्य में इस तरह की लापरवाही से कोई बड़ी दुर्घटना न हो।

चरणाश्रम में द्विदिवसीय नवम पाटोत्सव और अन्नकूट महोत्सव धूमधाम से प्रारंभ



महोत्सव के अंतर्गत 29 अक्तूबर को होगा वृहद सन्त-विद्वत सम्मेलन

(डॉ. गोपाल चतुर्वेदी)

वृन्दावन। परिक्रमा मार्ग / वंशीवट क्षेत्र स्थित चरणाश्रम (पंचायती महानिर्वाणी अखाड़ा) में पूज्य हनुमानजी वाले बाबा महाराज की सद्प्रेरणा से द्विदिवसीय नवम पाटोत्सव और अन्नकूट महोत्सव अत्यन्त श्रद्धा एवं धूमधाम के साथ प्रारंभ हुआ।महोत्सव का शुभारंभ चरणाश्रम के संस्थापक महामंडलेश्वर डॉ. सत्यानंद सरस्वती महाराज "अधिकारी गुरुजीः ने ठाकुरश्री गोपालजी महाराज के सम्मुख दीप प्रज्ज्वलित करके किया।तत्पश्चात साधु-वैष्णव सेवा (भंडारा) का कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।सायं काल सरस भजन संध्या आयोजित हुई।जिसमें प्रख्यात भजन गायकों द्वारा संगीत की मृदुल स्वर लहरियों के मध्य श्रीगिरिराज महाराज की महिमा से ओतप्रोत भजनों, पदों व रसियाओं का गायन किया गया।

प्रख्यात साहित्यकार रयूपी रत्नर डॉ. गोपाल चतुर्वेदी ने बताया कि महोत्सव में 29 अक्तूबर को प्रातः 07 बजे से महामंडलेश्वर डॉ. सत्यानंद सरस्वती महाराज रअधिकारी गुरुजीर के पावन सानिध्य में श्रीयमुना महारानी का चुनरी मनोरथ किया जाएगा।तत्पश्चात 09 बजे से श्रीहरिनाम संकीर्तन होगा।मध्याह्न 01 बजे महन्त एवं महामण्डलेश्वरों का सम्मान किया जाएगा। तदोपरांत अपराह्न 03 बजे से वृहद संत-विद्वत सम्मेलन का आयोजन होगा।जिसमें कई प्रख्यात संत-विद्वान एवं धर्माचार्य आदि भाग लेंगे।तत्पश्चात सायं 5 बजे से संत, ब्रजवासी, वैष्णव सेवा एवं वृहद भंडारा आदि के आयोजन सम्पन्न होंगे।

बिहार विधानसभा चुनाव 2025 - चुनावी वादों व वास्तविक परिणामों के बीच अक्सर बहुत बड़ी खाई होती है?

वादों क़ा क्रियान्वयन सहज नहीं है, विकास-प्रबंधन,वित्तीय संसाधनों की कमी, बुनियादी प्रशासनिक ढांचे की जटिलताएँ, चयन प्रक्रिया एवं भ्रष्टाचार- प्रवृत्तियाँ राजनीतिक बदलता गठबंधन,परिस्थितियाँ ये सभी अवरोध हैं- **एडवोकेट किशन सनमुखदास भावनानीं गोंदिया महाराष्ट्र**

वैश्विक स्तरपर दुनियाँ के सबसे बड़े लोकतंत्र भारत के एक राज्य बिहार क़ा विधानसभा चुनाव 2025 सभी 243 सीट पर दो चरण में चुनाव होंगे। पहले चरण के लिए 6 नवंबर को और दूसरे चरण के लिए 11 नवंबर को वोटिंग होगी।वहीं, चुनाव के नतीजे 14 नवंबर को जारी किए जाएंगे, चुनाव का आयोजन ऐसे समय पर हो रहा है जब भारत का राजनीतिक- सामाजिक परिदृश्य तेजी से बदल रहा है। राज्य में विगत दशकों से गरीबी, बेरोज़गारी, किसान समस्या, आधारभूत सुविधाओं की कमी, प्रवासन-मुद्रा जैसे कई प्रश्न बने हुए हैं।ऐसे में जब प्रमुख राजनीतिक दलों ने यह दावा किया है कि यदि उनकी सरकार बनेगी तो सत्ता में रहकर 'समृद्धि - युग' की तरह का शासन लागू करेंगे, तो यह दावा महज़ चुनावी वादा नहीं बल्कि एक रणनीतिक एवं प्रतीकात्मक प्रस्ताव भी बन गया है। इस लेख का उद्देश्य उन वादों को अंतरराष्ट्रीय अर्थों में देखना है कि ये वादे किस प्रकार समकालीन लोकतंत्र, विकास, सामाजिक न्याय तथा नीति क्रियान्वयन की चुनौतियों से टकरा रहे हैं; और उन्हें सफलता पूर्वक लागू होने की दृष्टि से कहाँ-कहाँ मुश्किलें हैं। इस बार बिहार में कुल २४ सीटों वाली विधानसभा के लिए मतदान हो रहा है, जिसमें विभिन्न दल तथा गठबंधन बड़े पैमाने पर चुनावी मैदान में हैं।राज्य के भीतर विकास-प्रगति की पुरानी कहानियाँ भी हैं,लेकिन उन्हें अब तक पूरी तरह सफल नहीं कहा जा सकता। ऐसे में जब राजनीतिक दल बड़े-बड़े वादे कर रहे हैं, जैसे पर्याप्त रोजगार, सामाजिक सुरक्षा, घोषणाएँ पेंशन-भत्तों की, स्थानीय प्रतिनिधियों को सुविधा-आधार देना,यह महज घोषणाएँ नहीं बल्कि चुनावी विमर्श का केंद्र बन चुकी हैं। जब राजनीतिक दलों द्वारा यह कहा जाता है कि "हम ऐसा शासन लाएँगे कि 'समृद्धि- युग जैसा होगा", तो यह एक प्रतीकात्मक भाषा है जिसमें अपेक्षा है कि गरीबी और असमानताओं का अंत हो, सुशासन कायम हो, प्रत्येक नागरिक को अवसर मिले, सुरक्षित एवं सम्मानित जीवन मिले। भारतीय सार्वभौमिक मिथकों में, 'समृद्धि-युग उस युग को कहते हैं जहाँ धर्म, समता, न्याय पूर्ण रूप से थे। इसे राजनीतिक रंग में मोड़ना महत्वपूर्ण है, यह दर्शाता है कि दल चाहते हैं कि जनता उनसे सिर्फ सफ़ल शासन नहीं बल्कि एक प्रकार का "उत्कृष्ट शासन" अपेक्षित करती है। इस रूपक में वादों का स्वराहार हैः "यदि हम सत्ता में आएँगे, तो राज्य हमारे तरीके से बदलेगा, व्यवस्था हमारी तरह बनेगी"।

साथियों बात अगर हम चुनावी वादों क़े व्यावहारिक अर्थ को समझने की करें तो,वास्तव में, इन वादों के पीछे कुछ स्पष्ट नीतिगत बिंदु हैं,जैसे रोजगार सृजन, पंचायत सीटों का सशक्तिकरण,सामाजिक सुरक्षा, महिला -सशक्तिकरण, भूमि सुधार, शराब नीति की समीक्षा, आधारभूत सुविधाओं का विस्तार आदि। इससे यह स्पष्ट है कि प्रमुख दलों ने 'सामाजिक न्याय' और 'सकल विकास' की भाषा को अपनाया है। इस अर्थ में इन वादों का स्वर अंतरराष्ट्रीय विकास व राजनीति-विज्ञान के संदर्भ से भी देखा जा सकता है,जिसमें 'जन कल्याण', 'नीतिगत समावेशन', 'भेदभाव न्यूनीकरण' जैसे उद्देश्य शामिल हैं,हालाँकि वादे सुंदर लगते हैं, लेकिन उनका क्रियान्वयन सहज नहीं है। विकास-प्रबंधन, वित्तीय संसाधन की कमी, बुनियादी प्रशासनिक ढांचे की जटिलताएँ, चयन प्रक्रिया एवं भ्रष्टाचार- प्रवृत्तियाँ, राजनीतिक बदलता गठबंधन- परिस्थितियाँ ये सभी अवरोध हैं। उदाहरण स्वरूप, बिहार में अब तक विकास के वादे किए गए, लेकिन राज्य लगातार सुस्त विकास दर, उच्च प्रवासन दर व अर्थव्यवस्था की कमजोरियों से जूझ रहा है। जब एक राजनीतिक दल कहता है कि "हर परिवार को सरकारी नौकरी मिलेगी"तो यह बजट-संसाधन,भर्ती-नीति, प्रशिक्षण- संस्थान, पारदर्शिता व निष्पादन की चुनौतियों को सामने लाता है। इसी तरह, बड़ी सामाजिक-निति घोषणाएँ जैसे 'भूमिहीनों को भूमि' या '65 % आरक्षण' केवल घोषणा ही नहीं, बल्कि विस्तृत क़ानूनी, आर्थिक, प्रशासनिक तैयारी और संभवतः संवैधानिक चुनौतियों का सटीक सामना करती हैं।

साथियों बात अगर हम चुनावी वादों के अंतरराष्ट्रीय-सापेक्ष रूप में विश्लेषण की करें तो,दुनियाँ के विभिन्न लोकतंत्रों में भी पार्टियों द्वारा बड़े वादे करना आम बात है जैसे 'सर्वस्व रोजगार', 'समान अवसर', 'सामाजिक कल्याण राज्य' इत्यादि। लेकिन अंतरराष्ट्रीय अनुभव यह दिखाता है कि वादों और वास्तविक परिणामों के बीच अक्सर एक खाई होती है।अन्तरराष्ट्रीय विश्लेषण से यह भी निकलता है कि जब कोई सरकार बड़े वायदे करती है, तो उसे 'प्रदर्शन योग्य संकेत' पारदर्शिता, जवाबदेही तथा समय-बद्धता की आवश्यकता होती है। उदाहरण स्वरूप, यदि घोषणाएँ इसकी समयसीमा या मापदंडों के साथ नहीं हों तो वे मात्र चुनावी घोषणा रह जाती हैं। इस दृष्टि से, बिहार के वादों को मापने योग्य लक्ष्य-रीति के साथ देखना होगा।वस्तुतः,इन वादों के माध्यम से राजनीतिक दल चुनाव में दो प्रमुख रणनीतिक धारणाएँ ले चले हैंः

(१)चहुँ-मुखी कल्याण - वाद अर्थात्प्रत्यक्ष लाभ-वाद तथा (२) पहचान-वाक्य, उदाहरण के लिए 'बिहारियत गौरव', 'गरीब-वर्ग की आवाज', 'पिछड़े/दलित/ओबीसी वर्ग का अधिकार'। यह रणनीति सिर्फ स्थानीय चुनावी भूगोल तक सीमित नहीं है बल्कि वैश्विक संदर्भ में देखा जाए तो "वोटोबेस की उम्मीदों का प्रबंधन"कहलाती है। जब एक दल कहता है कि यदि हम आएँगे तो राज्य का चित्र बदल जाएगा, तो यह न केवल एक राजनीतिक वादा होता है बल्कि एक प्रतीकात्मक प्रस्ताव होता है कि 'आपका जीवन बदलेगा, आप अगली कड़ी के विकास-युग में होंगे',इसके साथ ही, इस प्रकार के वादे यह संकेत देते हैं कि राज्य-प्रशासन, सरकार-यंत्रणा, सार्वजनिक- नीति को पुनः स्थापित किया जाएगा। अर्थात्, यह सिर्फ नया स्कीम व योजना नहीं, बल्कि 'राजनीति-सेवा' के स्वरूप का परिवर्तन है। उपरोक्त रूपक में "उत्कृष्ट शासन बनाना" दरअसल एक भाषा है जो कहती हैः "हम पुरानी राजनीति को खत्म करेंगे, हम नया मॉडल लाएँगे"।

साथियों बात अगर हम वादा- भाषा में "कुशल से उत्कृष्ट शासन" की रूपक उत्तेजक है इसको समझने की करें तो, सामाजिक विज्ञान में यह देखा गया है कि बहुत ऊँची उम्मीदें एवं कम परिणाम सामाजिक -राजनीतिक अस्थिरता पैदा कर सकते हैं।इसलिए इस रूपक- उपयोग में यह सावधानी जरूरी है कि घोषणा- वाक्य के साथ कार्यान्वयन-योजना भी हो, इस पर बिहार की जनता ने जरूर ध्यान देना चाहिए। बिहार की सामाजिक-आर्थिकवास्तविकताएँ वादों की परछाई से बहुत जटिल हैं। उदाहरणार्थः राज्य में उच्च प्रवासन दर है; युवा रोजगार पर्याप्त नहीं हैं; इसीलिए ही एक पार्टी के संस्थापक ने कहा है क़ि हमें सस्ता डेटा नहीं, अपना बेटा चाहिए, जो बाहर में नौकरियां कर रहे हैं और अभी बिहार में छठ पूजा मनाने ट्रेनों में भारी भरकम भीड़ में टॉयलेट पर बैठकर सोकर आए हैं हम उन्हें रोजगार देंगे उन्होंने उनको आव्हान किया है कि 14 तारीख तक यही रहे और हमारी पार्टी आ गई तो फैक्ट्री मालिक को संदेश भेज दें कि हमें यहां रोजगार मिल जाएगा हमें वापस नहीं आएंगे परंतु उसका कुछ रोड मैप बताया नहीं गया है।कृषि- निर्भरता अभी भी बहुत अधिक है;शिक्षा-स्वास्थ्य- आधारभूत सुविधाओं में कमी है, इन परिस्थितियों में जब वादे, जैसे "हर परिवार को नौकरी", "भूमिहीन को भूमि", "पंचायती प्रतिनिधि को पेंशन/बीमा" दिए जा रहे हैं, तो यह जरूरी है कि राज्यों की वित्तीय स्थिति, केंद्र-राज्य संबंध, राज्य-प्रशासन की दक्षता और निजी-क्षेत्र की भागीदारी पर गंभीर विचार किया जाए।उदाहरण स्वरूप, सरकारी नौकरी देने का वादा तभी व्यवहार्य होगा जब राज्य-सरकार योग्य संसाधन जुटा सके, भर्ती- प्रक्रिया पारदर्शी हो, और सरकारी पदों की संख्या पर्याप्त हो। इन सबमें समय, संसाधन, प्रशासनिक इच्छाशक्ति और निगरानी-यंत्रणा महत्वपूर्ण है।

साथियों बात अगर हम 'यदि' -का प्रश्न को लेकर इसका विश्लेषण करें तो, जितना वादा किया गया है, उतनी ही बड़ी चुनौतियाँ भी सामने हैं। यदि क्रियान्वयन में चूक हुई, तो यह वादे जनता- विश्वास को प्रभावित कर सकते हैं। नीचे कुछ 'यदि' -प्रश्न दिए जा सकते हैं, (1)यदि पर्याप्त वित्तीय संसाधन नहीं मिले, तब कौन-से वादे प्राथमिकता के आधार पर पूरे होंगे?,(2)यदि भर्ती-नीति या भूमि- वितरण में समय-अवरोध, कानूनी चुनौतियाँ या भ्रष्टाचार हुआ, तो परिणाम क्या होंगे?,(3)यदि आर्थिक परिस्थितियाँ, जैसे वैश्विक मंदी, राजस्व-घाटा, बजट- दबाव बिगड़ गईं,तब योजनाएँ कैसे टिकेंगी?(4)यदि निगरानी तथा जवाबदेही की व्यवस्था कमजोर रही, तब जनता को भरोसा कैसे बना रहेगा? (5) यदि वादों के पूरा न होने पर राजनीतिक असंतोष बढ़ा, तो राज्य-स्थिरता पर क्या प्रभाव होगा? इसलिए हमें सार्वभौमिक तत्व एवं वैश्विक स्तरपर ध्यान देने की आवश्यकता है कि वैश्विक राजनीति -विज्ञान से हमें यह सीख मिलती है कि वादों का असर तभी दीर्घकालीन होता है जब वे संस्था-निर्माण, जवाबदेही सुधार, संसाधन संकलन एवं परिचालन दक्षता-वर्धन के साथ हों। उदाहरण स्वरूप, कई विकासोन्मुख देशों में कल्याण- राज नीतियों ने सफलता पाई है क्योंकि उन्होंने वित्तीय व प्रशासनिक स्थिरता बनाई। उसी तरह, जब किसी राज्य सरकार ने बड़े वादे किए हैं लेकिन प्रशासनिक पूर्वप्रत्यय न था, तो परिणाम कम-रूचि वाले रहे हैं। इस दृष्टि से, बिहार के संदर्भ में यह महत्वपूर्ण है कि वादे विधान-न्याय, संसाधन-वित्त, प्रशासन -सुधार और निगरानी-यंत्रणा से बंधे हों।

अतः अगर हम उपरोक्त पूरे विवरण का अध्ययन कर इसका विश्लेषण करें तो हम पाएंगे क़ि बिहार विधानसभा चुनाव 2025 के संदर्भ में राजनीतिक दलों द्वारा किये जा रहे वादे "उत्कृष्ट शासन" का रूपक अपनाते हुए, उन्हें केवल वादा-स्तर पर नहीं छोड़ना होगा,बल्कि उन्हें व्यवहार में लाना होगा संसाधनों, संस्था- निर्माण, उत्तरदायित्व एवं समय- बद्धता के साथ।यदि यह हुआ, तो वाकई बिहार समाज-व्यवस्था में एक महत्वपूर्ण मोड़ पर खड़ा होगा। लेकिन यदि यह नहीं हुआ, तो वादों की खाली प्रतिज्ञाएँ जन उम्मीदों को निराशा में बदल सकती हैं। अंतरराष्ट्रीय दृष्टि से यह ध्यान देने योग्य है कि लोकतंत्रों में वादे-वाद और परिणाम-दान के बीच संतुलन बनाए रखना ही बड़ी भूमिका निभाता है। बिहार-विकास के इस युग में, यदि दल अपने वादों को सत्य-परक नीति-ऊर्जा में बदल दें, तो यह 'सतयुग' का "उत्कृष्ट शासन" अनुभव हो सकता है, नहीं तो यह सिर्फ वादा-युग ही रह जाएगा।

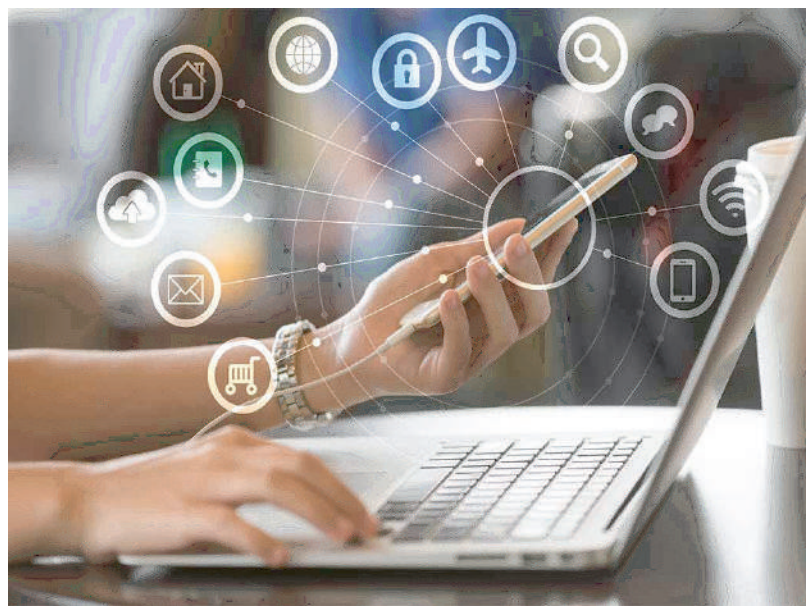
इंटरनेट: समय, स्थान और सीमाओं से परे एक क्रांति

एक पल ने सारी दुनिया को एक धागे में पिरो दिया। एक स्क्रीन की झिलमिलाहट, एक तार का जादू, और अचानक हर दिल इतना करीब आ गया कि दूरी बस एक सपना बनकर रह गई। यह इंटरनेट है—वह चमत्कार, जिसने समय और स्थान की दीवारों को रेत की तरह उड़ा दिया। 29 अक्टूबर, राष्ट्रीय इंटरनेट दिवस, सिर्फ एक तारीख नहीं, बल्कि उस ऐतिहासिक लम्हे का उत्सव है, जिसने 1969 में पहला डिजिटल संदेश भेजकर संसार को एक कर दिया। भारत जैसे देश के लिए, जहां हर गांव की मिट्टी और हर गली की हवा कहानियां गुनगुनाती है, इंटरनेट महज तकनीक नहीं, बल्कि सपनों का उजाला है। यह वह शक्ति है, जो एक किसान को वैश्विक बाजार की चौखट तक ले जाती है, एक छात्रा को विश्व के ज्ञान-सागर से जोड़ती है, और एक छोटे से कस्बे के सपने को दुनिया का मंच देती है।

1969 की वह ऐतिहासिक रात, जब कैलिफोर्निया के यूसीएलए से चार्ली क्लेन ने स्टैनफोर्ड रिसर्च इंस्टीट्यूट को एक साधारण ₹एलओ₹ संदेश भेजा, मानो दुनिया ने नया सूरज देख लिया। यह आर्पानेट (एडवांस्ड रिसर्च प्रोजेक्ट्स एजेंसी नेटवर्क), अमेरिकी रक्षा विभाग की दूरदर्शी देन, ने ठंडे युद्ध के बीच संचार की अनंत संभावनाएं जगा दीं। भले ही वह संदेश, ₹लॉगिन₹ का अधूरा टुकड़ा, क्रैश हो गया, लेकिन उसने एक ऐसे युग का द्वार खोला, जिसने दुनिया को हमेशा के लिए बदल दिया। 1983 में टीसीपी/आईपी प्रोटोकॉल ने इसकी नींव को अटल बनाया, और 1991 में टिम बर्नर्स-ली के वर्ल्ड वाइड वेब ने इंटरनेट को हर घर की दहलीज तक पहुंचा दिया। 2005 से 29 अक्टूबर को अंतर्राष्ट्रीय इंटरनेट दिवस के रूप में मनाया जाता है, जिसे इंटरनेट उपयोगकर्ता संघ और संयुक्त राष्ट्र के विश्व सूचना समाज शिखर सम्मेलन ने वैश्विक पहचान दी। भारत में यह राष्ट्रीय इंटरनेट दिवस एक प्रेरणा का प्रतीक है—एक ऐसा देश, जहां 1.4 अरब दिल डिजिटल सपनों की उड़ान भर रहे हैं।

भारत में इंटरनेट की कहानी किसी स्वप्निल सैर से कम नहीं। 1986 में ईआरनेट (एजुकेशनल रिसर्च नेटवर्क) ने आईआईटी और आईआईएम जैसे संस्थानों को डिजिटल दुनिया से जोड़ा। 1988 में एनआईसीनेट ने सरकारी संचार को नई रफ्तार दी। लेकिन 15 अगस्त 1995 को वीएसएनएल (विदेश संचार निगम लिमिटेड) की गेटवे इंटरनेट एक्सेस सर्विस ने आजादी का नया अध्याय लिखा। कोलकाता में पहला कनेक्शन, 9.6 केबीपीएस की धीमी गति, और 250 घंटे के लिए 5000 रुपये का मासिक शुल्क, तब इंटरनेट कुछ खास लोगों की पहुंच में था। 1998 में सत्यम इन्फोवे ने निजी इंटरनेट की शुरुआत की, और 2000 के दशक में मोबाइल इंटरनेट ने रफ्तार पकड़ी। 2016 में रिलायंस जियो की 4-जी क्रांति ने जैसे सारी बाधाएं तोड़ दीं। सस्ते डेटा ने गांव-गांव को डिजिटल दुनिया से जोड़ा। 2025 में, ट्राईके अनुसार, भारत में 92 करोड़ इंटरनेट उपयोगकर्ता हैं, और 5-जी के साथ 2030 तक हर हाथ में डिजिटल पहुंच का सपना साकार होने को है। डिजिटल इंडिया, भारतनेट और पीएम वाणी ने गांवों को वाई-फाई हॉटस्पॉट्स से जगमगा दिया। कोविड-19 के दौर में इंटरनेट ने नया जीवन दिया—ऑनलाइन शिक्षा, टेलीमेडिसिन और रिमोट वर्क ने अर्थव्यवस्था को थामे रखा। यह कहानी सिर्फ आंकड़ों की नहीं, बल्कि उन अनगिनत जिंदगियों की है, जिन्हें इंटरनेट ने उड़ान दी।

राष्ट्रीय इंटरनेट दिवस भारत के लिए एक प्रेरणा का उत्सव है, जो सपनों को हकीकत में बदलने की ताकत देता है। आर्थिक रूप से, इंटरनेट ने एक नई क्रांति रची—फ्लिपकार्ट, पेटीएम, और जोमैटो जैसे स्टार्टअप यूनिकॉर्न बनकर उभरे। 2024 में ई-कॉमर्स का कारोबार 5.5 लाख करोड़ रुपये को छू गया, और यूपीआई ने 13 अरब ट्रांजेक्शन के साथ वैश्विक कीर्तिमान स्थापित किया। सामाजिक रूप से, सोशल मीडिया ने हर आवाज को बुलंद किया—मीटू और डिजिटल इंडिया जैसे अभियानों ने समाज को जागृत किया। महिलाओं की डिजिटल दुनिया में भागीदारी चमकी—2023 में 42% इंटरनेट उपयोगकर्ता महिलाएं थीं। शिक्षा में, स्वयं और दीक्षा जैसे प्लेटफॉर्म ने 10 करोड़ से अधिक छात्रों के लिए ज्ञान के द्वार खोले। स्वास्थ्य क्षेत्र में, ई-संजीवनी ने 22 करोड़ टेलीकन्सल्टेशन के साथ जीवन को सहारा दिया।



मगर चुनौतियां कम नहीं—2024 में साइबर अपराध 35% बढ़ा, और 38% ग्रामीण आबादी अभी भी डिजिटल दुनिया से अछूती है। डेटा गोपनीयता और फेक न्यूज की चुनौतियां गहरी हैं। राष्ट्रीय इंटरनेट दिवस, सुरक्षित इंटरनेट दिवस (फरवरी) की तरह, हमें इनका सामना करने का संकल्प देता है।

भारत की वैश्विक डिजिटल पहचान गर्व का विषय है। यूपीआई ने भूटान, नेपाल और यूएई में अपनी छाप छोड़ी। भारतीय मूल के सुंदर पिचाई (गूगल) और सत्य नडेला (माइक्रोसॉफ़्ट) एआई और क्लाउड कंप्यूटिंग में दुनिया को राह दिखा रहे हैं। लेकिन भविष्य एआई नैतिकता, डेटा संप्रभुता और साइबर सुरक्षा जैसे सवालों से जूझेगा। भारतनेट ने 2.5 लाख ग्राम पंचायतों को फाइबर से जोड़ा, फिर भी इंटरनेट की गति और विश्वसनीयता को और बेहतर करना होगा। राष्ट्रीय इंटरनेट दिवस हमें सिखाता है कि तकनीक सिर्फ एक उपकरण नहीं, बल्कि समावेशिता, शिक्षा और सशक्तिकरण का प्रदीप है, जो मानवीय मूल्यों को रोशन करता है।

राष्ट्रीय इंटरनेट दिवस महज एक तारीख नहीं, बल्कि एक स्वप्न का उत्सव है—वह स्वप्न जो हर भारतीय के दिल को वैश्विक क्षितिज से जोड़ता है। यह उस गृहिणी की हिम्मत है, जो ऑनलाइन स्टोर खोलकर अपने सपनों को पंख देती है; उस छात्र की उड़ान है, जो कोसेंरा पर कोडिंग सीखकर भविष्य गढ़ता है; और उस किसान की उम्मीद है, जो डिजिटल मंडी में अपनी फसल बेचकर आत्मनिर्भर बनता है। मगर यह एक संकल्प भी है—एक सुरक्षित, समावेशी और सतत डिजिटल भविष्य रचने की जिम्मेदारी। 2030 तक, जब भारत डिजिटल सुपरपावर के रूप में विश्व मंच पर चमकेगा, यह दिवस उस गौरवमयी यात्रा का प्रतीक बनेगा। इस इंटरनेट युग में एक वचन लें—हर भारतीय को डिजिटल दुनिया से जोड़ें, हर सपने को आसमान छूने दें। क्योंकि इंटरनेट सिर्फ तारों का जाल नहीं, बल्कि भारत की धड़कन है, जो इसे विश्व गुरु की राह पर ले जा रहा है।

प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी (मप्र)

डायबिटीज के टाइप 2 मरीजों के लिए खुशखबर...बदलाव से सुधार संभव

पुनीत उपाध्याय

टाइप 2 डायबिटीज से जूझ रहे मरीजों के लिए राहत की खबर है। हाल के वर्षों में वैज्ञानिकों ने यह दिखाया है कि सही जीवनशैली अपनाने से टाइप.2 डायबिटीज को नियंत्रित और कभी.कभी पूरी तरह से रिवर्स या ठीक भी किया जा सकता है। हाल ही में भारत से एक महत्वपूर्ण अध्ययन प्रकाशित हुआ है जिसने यह साबित किया कि लगभग एक.तिहाई मरीजों में टाइप.2 डायबिटीज से पूरी तरह सुधार संभव है। यह शोध भारत के फ्रीडम फ्रॉम डायबिटीज क्लिनिक एंड डायबिटीज रिसर्च फाउंडेशन में किया गया और इसे प्लोस वन पत्रिका में प्रकाशित किया गया है। उल्लेखनीय है कि टाइप.2 डायबिटीज एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो भारत में तेजी से बढ़ रही है। वर्तमान में देश में लगभग 7.2 करोड़ लोग टाइप 2 डायबिटीज से प्रभावित हैं।

जानकारी के अनुसार इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह पता लगाना था कि भारत में गहन जीवनशैली बदलाव कार्यक्रम टाइप.2 डायबिटीज के मरीजों में कितने प्रभावी हैं। अध्ययन में 2 हजार 384 वयस्क टाइप.2 डायबिटीज के मरीजों को शामिल किया गया जिन्होंने मई 2021 से अगस्त 2023 के बीच एक साल का ऑनलाइन जीवनशैली बदलाव कार्यक्रम जॉइन किया। इस कार्यक्रम में पौधों पर आधारित भोजन, संरचित शारीरिक गतिविधि, समूह थेरेपी और व्यक्तिगत मानसिक परामर्श, दवा प्रबंधन आदि शामिल था। ये सभी सेवाएं मोबाइल एप्लिकेशन के माध्यम से छह सदस्यीय विशेषज्ञ टीम द्वारा प्रदान की गईं।

शोध में कहा गया है कि इसके परिणाम बहुत ही उत्साहजनक रहे। कुल 744 प्रतिभागियों ;31.2 फीसदी की डायबिटीज में रिमीशन या सुधार हुआ। जानकारों के अनुसार कम से कम तीन महीनों तक किसी डायबिटीज दवा के बिना एचबीए1सी ;ग्लूकोज स्तर 48 मिलीमोल प्रति मोल से कम होना रीमिशन कहा जाता है। शोध पत्र में शोधकर्ता के हवाले से कहा गया है कि शोध वैज्ञानिक रूप से डिजाइन किया गया सांस्कृतिक रूप से अनुकूल और संरचित जीवनशैली कार्यक्रम टाइप.2 डायबिटीज के मरीजों में रोमिशन लाने में सक्षम है। यह भारत में इस क्षेत्र में पहला बड़ा प्रमाण है।

जानिए क्या है टाइप 2 डायबिटीज

भारत में टाइप 2 मधुमेह एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो शरीर में इंसुलिन प्रतिरोध और अपर्याप्त इंसुलिन उत्पादन के कारण होती है। भारत में मधुमेह के रोगियों की संख्या विश्व में दूसरे सबसे अधिक है। मोटापा, खराब आहार, शारीरिक निष्क्रियता, तनाव और आनुवंशिक कारक इसके मुख्य कारण हैं जो भारत में तेजी से बढ़ रहे हैं। दरअसल मोटापा और निष्क्रिय जीवनशैली अधिक वजन होना और शारीरिक गतिविधि की कमी टाइप 2 मधुमेह के सबसे आम जोखिम कारकों में से हैं। अत्यधिक वसा, चीनी और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन रक्त शर्करा के स्तर को बढ़ाता है। आनुवंशिक प्रवृत्ति भी टाइप 2 मधुमेह के खतरे को बढ़ा सकती है। टाइप 2 मधुमेह अक्सर 45 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में देखा जाता है हालांकि यह अब युवाओं में भी बढ़ रहा है। तनाव का स्तर भी मधुमेह के जोखिम को बढ़ा सकता है।

कूटनीति के पंखों पर: एशिया की दो ताकतों की नई शुरुआत [यह सिर्फ उड़ान नहीं — एशिया की शांति का पहला सिग्नल है]

26 अक्टूबर की रात, कोलकाता का नेताजी सुभाष चंद्र बोस हवाई अड्डा। अंधेरा घना था, लेकिन रनवे की लाइट्स एक नई शुरुआत की चमक बिखेर रही थीं। इंडिगो का विमान 6ई-1703, ग्वांगझोउ (चीन) के लिए तैयार था—पांच साल बाद भारत और चीन को जोड़ने वाली पहली सीधी उड़ान। जैसे ही विमान ने उड़ान भरी, यह सिर्फ आसमान में नहीं उड़ा; यह दो पड़ोसी महाशक्तियों के बीच जमी बर्फ को पिघलाने का प्रतीक बना। गलवान की ठंडी घाटियों ने इनके रिश्तों को जकड़ लिया था, लेकिन यह उड़ान विश्वास की नई राह तलाश रही थी। यह पल सिर्फ यात्रियों का नहीं, बल्कि दो अरब से अधिक लोगों के भविष्य का प्रतीक था। क्या यह उड़ान आपसी समझ और सहयोग की नई ऊंचाइयों को छूएगी, या सीमा विवादों और आर्थिक तनाव की धुंध में गुम हो जाएगी? यह महज एक हवाई यात्रा नहीं, बल्कि भारत-चीन संबंधों में एक नए अध्याय की साहसिक शुरुआत है—उम्मीदों से भरी, सतर्कता से संतुलित, और जटिलताओं से रंगी।

पांच साल पहले, भारत-चीन संबंधों का आकाश काले बादलों से घिर गया था। मार्च 2020 में कोविड-19 ने अंतरराष्ट्रीय उड़ानों को ठप किया, लेकिन जून 2020 में गलवान घाटी का खूनी संघर्ष ने दोनों देशों के बीच गहरी खाई खोद दी। 1975 के बाद सबसे घातक इस टकराव में 20 भारतीय और चार चीनी सैनिकों की जान गई। 3,440 किलोमीटर लंबी एलएसी (लाइन ऑफ एक्चुअल कंट्रोल) पर तनाव चरम पर था, जहां दोनों देशों ने 50,000 से अधिक सैनिक तैनात किए। व्यापार, पर्यटन और सांस्कृतिक आदान-प्रदान रुक गए; भारतीय यात्रियों को चीन पहुंचने के लिए सिंगापुर या बैंकॉक जैसे तीसरे देशों का सहारा लेना पड़ता, जिससे लागत 30-40% बढ़ गई। 2024 तक, विश्वास की कमी ने दोनों देशों को एक-दूसरे से और दूर कर दिया था। अक्टूबर 2024 में सीमा गश्त पर ऐतिहासिक समझौते ने सैनिकों की वापसी का रास्ता खोला। अप्रैल 2025 में दोनों देशों ने 75 साल के राजनयिक रिश्तों का उत्सव मनाया, और जुलाई में भारत ने चीनी पर्यटकों के लिए वीजा सेवाएं बहाल कीं। ये छोटे कदम थे, लेकिन वैश्विक दबाव और आर्थिक जरूरतों ने इन्हें गति दी।

2025 में भू-राजनीतिक बदलावों ने भारत-चीन संबंधों को नया मोड़ दिया। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप की नीतियों, विशेषकर रूस से तेल आयात पर भारत के लिए 50% और चीन के लिए 100% टैरिफ की धमकी ने दोनों देशों को पश्चिमी बाजारों की नाजुकता का एहसास कराया। अगस्त 2025 में तियानजिन में हुए एससीओ शिखर सम्मेलन में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग की मुलाकात ने सहयोग की नई राह खोली। इस मुलाकात ने $99.2 बिलियन के व्यापार घाटे को कम करने के लिए ठोस कदमों को बढ़ावा दिया। अगस्त 2025 में चीनी विदेश मंत्री वांग यी की दिल्ली यात्रा ने सीमा शांति और निवेश पर चर्चाओं के साथ इस नींव को मजबूत किया। इन प्रयासों ने सीधी उड़ानों की बहाली का मार्ग प्रशस्त किया, जो न केवल हवाई संपर्क की वापसी थी, बल्कि दो महाशक्तियों के बीच विश्वास और साझा भविष्य की ओर एक साहसिक कदम था।

उड़ानों की बहाली महज हवाई संपर्क का मामला नहीं, बल्कि एक रणनीतिक मास्टरस्ट्रोक है। 2 अक्टूबर 2025 को विदेश मंत्रालय ने ऐलान किया: 26 अक्टूबर से कोलकाता-ग्वांगझोउ और 10 नवंबर से दिल्ली-ग्वांगझोउ रूट्स पर इंडिगो की उड़ानें शुरू होंगी। चाइना ईस्टर्न एयरलाइंस 9 नवंबर से शंघाई-दिल्ली उड़ानें शुरू करेगी, और एयर इंडिया दिसंबर तक दिल्ली-शंघाई रूट को जोड़ेगी। चीनी दूतावास ने जोश के साथ कहा: "भारत-चीन उड़ानें सामान्यीकरण का पहला कदम हैं।" ये उड़ानें यात्रा को आसान और अर्थव्यवस्थाओं को गतिशील बनाएंगी। 2024 में भारत में 9.5 मिलियन पर्यटक आए, जबकि 2019 में यह संख्या 11.5 मिलियन थी। चीन के 3.2 बिलियन आउटबाउंड पर्यटक भारत के पर्यटन क्षेत्र को नई ऊर्जा दे सकते हैं। पूर्वी भारत के निर्यातक ग्वांगझोउ जैसे व्यापारिक केंद्रों से लाभान्वित होंगे। विशेषज्ञों का मानना है कि लोड फैक्टर 75% से शुरू होकर 2026 तक 90% तक पहुंच सकता है। प्री-कोविड काल के 20,000+ भारतीय छात्रों के लिए भी यह नई संभावनाएं लाएगा।

भारत-चीन संबंधों की राह चुनौतियों से भरी है। 2024 में भारत का चीन के साथ $99.2 बिलियन का व्यापार घाटा, कुल घाटे का 40%, रेयर अर्थ मैग्नेट्स, फार्मास्यूटिकल्स और इलेक्ट्रॉनिक्स में चीन पर निर्भरता को उजागर करता है। जुलाई 2025 में चीनी विदेश मंत्री वांग यी के निर्यात प्रतिबंधों में ढील के वादे के बावजूद प्रगति धीमी है। सीमा तनाव भी पूरी तरह शांत नहीं हुआ—अक्टूबर 2024 का गश्त समझौता डेप्सांग और डेमचोक में राहत लाया, पर ब्रह्मपुत्र पर चीन का प्रस्तावित 60,000 मेगावाट का बांध असम और अरुणाचल के लिए खतरा है, जो बाढ़ और जल संकट ला सकता है। भारत के लिए रणनीतिक संतुलन तलवार की धार पर चलने जैसा है— क्वाड और अमेरिका के साथ गठबंधन को मजबूत करते हुए चीन के साथ सहयोग बनाए रखना। फिर भी, 'एक्ट ईस्ट' नीति और एससीओ जैसे मंच सहयोग की उम्मीद जगाते हैं। कैलाश मानसरोवर यात्रा की बहाली और सांस्कृतिक आदान-प्रदान इसका प्रमाण हैं। ये उड़ानें न केवल गंतव्यों को जोड़ती हैं, बल्कि विश्वास, अवसर और साझा भविष्य की ओर एक साहसिक कदम हैं।

इन उड़ानों का प्रभाव केवल आर्थिक नहीं, बल्कि सामरिक, सांस्कृतिक और प्रतीकात्मक भी है। ये उड़ानें पर्यटन और व्यापार को नई गति देंगी, मगर इनका असली मोल है विश्वास की नींव रखना। ट्रंप के टैरिफ युद्ध ने भारत और चीन को एक-दूसरे के करीब धकेला है, जिससे क्लीन एनर्जी और इंफ्रास्ट्रक्चर में सहयोग की नई राहें खुल रही हैं। भारत को अपनी मैन्युफैक्चरिंग ताकत बढ़ानी होगी ताकि आयात की निर्भरता टूटे, वहीं चीन को भारत की संवेदनशीलताओं—खासकर सीमा विवाद और ब्रह्मपुत्र पर प्रस्तावित बांध जैसे मुद्दों—का सम्मान करना होगा। ब्रिक्स और एससीओ जैसे मंच इस नाजुक संतुलन को मजबूती देंगे, सहयोग की नई कहानियां गढ़ेंगे।

इस उड़ान का प्रतीकवाद गहरा और ऐतिहासिक है। यह कोलकाता से ग्वांगझोउ तक की साधारण यात्रा नहीं; यह दो प्राचीन सभ्यताओं का सतर्क, फिर भी साहसिक कदम है एक-दूसरे की ओर। पांच साल की कड़वाहट और अविश्वास के बाद, यह उड़ान उम्मीद की सुनहरी किरण है। मगर यह किरण अनिश्चितता के बादलों से घिरी है—सीमा पर एक छोटी-सी चिंगारी या आर्थिक असहमति फिर तूफान ला सकती है। 2025 इस रिश्ते के लिए निर्णायक मोड़ है। अगर भारत और चीन विश्वास और सहयोग का रास्ता चुनते हैं, तो यह उड़ान एशिया के भविष्य को नई उड़ान देगी। यदि नहीं, तो हिमालय की ठंडी हवाएं फिर से रिश्तों को जमा सकती हैं। यह उड़ान महज आसमान को नहीं छू रही; यह इतिहास के पन्नों पर अमिट छाप छोड़ रही है, जो आने वाली पीढ़ियों को प्रेरित करेगी या सावधान करेगी।

प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी (मप्र)

जब डॉनल्ड ट्रंप और शी जिनपिंग की कटुता कम होगी तो भारत व अन्य देश भी लाभान्वित होंगे!

कमलेश पांडेय

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप और चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग की आसियान बैठक के बहाने हुई मुलाकात में मुख्यतः व्यापारिक तनाव को कम करने और आर्थिक सहयोग को बढ़ावा देने पर गम्भीरता पूर्वक चर्चा हुई। बताया जाता है कि दोनों देशों ने टैरिफ, निर्यात नियंत्रण, कृषि उत्पादों के व्यापार, और फेंटेनाइल तस्करी जैसे अहम मसलों पर बातचीत की। खास बात यह रही कि बातचीत के दौरान अमेरिका ने चीन पर फेंटेनाइल की तस्करी का आरोप लगाया जिसे ट्रंप ने अपनी बातचीत का मुख्य मुद्दा बनाया।

इसके अलावा, रूस से तेल खरीद, अमेरिकी किसानों से आयात, व्यापार असंतुलन जैसे विषय भी बैठक में उठाए गए। यही वजह है कि दोनों देशों ने व्यापार युद्ध को खत्म करने और वैश्विक आर्थिक स्थिरता के लिए बुनियादी सहमति पर पहुंचने की कोशिश की है। गौरतलब है कि दोनों देशों ने ही मुलाकात की पुष्टि की है और यह माना जा रहा है कि संबंधों में सुधार की दिशा में यह एक सकारात्मक कदम है।

अंतरराष्ट्रीय विश्लेषकों के मुताबिक, जहां ट्रंप ने आने वाली पहली बातचीत में फेंटेनाइल मुद्दा उठाने की बात कही है, वहीं शी जिनपिंग ने भी वार्ता को रचनात्मक बताया। अगली मुलाकात आगामी 30 अक्टूबर को साउथ कोरिया के बुसान में होगी जहां एपीईसी सम्मेलन भी आयोजित हो रहा है। इस बैठक में ताइवान और हांगकांग जैसे संवेदनशील मुद्दों पर भी चर्चा होने की उम्मीद है जिसमें ट्रंप ने लोकतंत्र समर्थक नेता जिमी लाई की रिहाई का मुद्दा उठाने की बात कही है।

कुल मिलाकर यह मुलाकात अमेरिका-चीन के बीच बढ़ते व्यापारिक और राजनीतिक तनाव को कम करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है जो वैश्विक आर्थिक स्थिरता के लिए भी महत्वपूर्ण मानी जा रही है। वहीं, ट्रंप और शी जिनपिंग की आसियान बैठक में हुए व्यापार समझौते के प्रमुख बिंदु इस प्रकार हैं:- पहला, व्यापार युद्ध विराम विस्तार: दोनों देशों ने व्यापार युद्ध विराम समझौते को विस्तारित करने पर सहमति बनाई, जिससे व्यापारिक तनाव कम होगा।

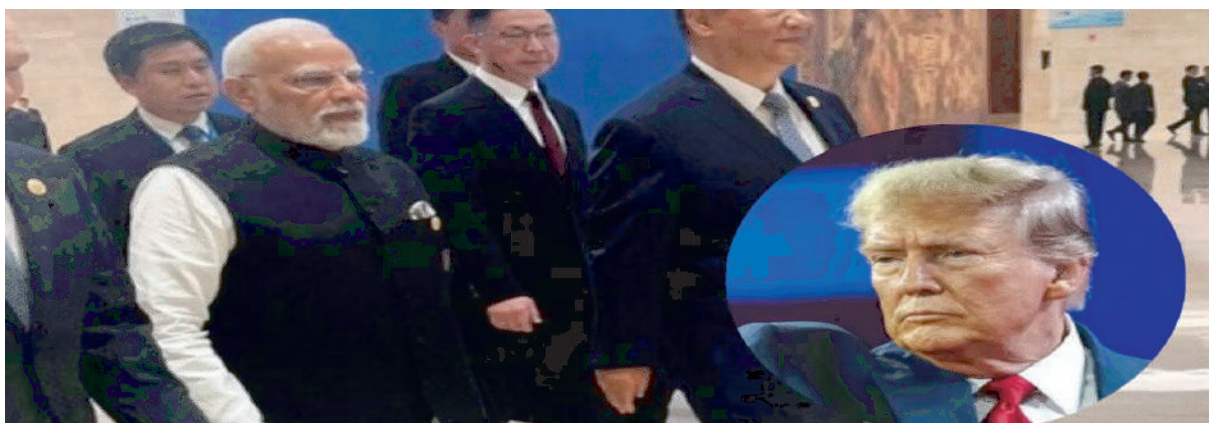
दूसरा, टैरिफ वार टालना: अमेरिका ने 1 नवंबर से चीन पर 100% टैरिफ लगाने की धमकी की थी, जिसे समझौते के तहत टाला गया। चीन ने अमेरिकी टैरिफ और निर्यात प्रतिबंधों पर सौहार्दपूर्ण वार्ता की सहमति दी। तीसरा,

फेंटेनाइल नियंत्रण: व्यापार के अलावा, फेंटेनाइल तस्करी के मुद्दे पर भी चर्चा हुई, जिसे अमेरिकी पक्ष ने गंभीरता से उठाया। चतुर्थ, निर्यात नियंत्रण: चीन के रेयर अर्थ मिनरल्स और अन्य प्रमुख विनिर्माण इनपुट पर निर्यात नियंत्रण पर बातचीत हुई, जिससे वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला स्थिर रह सके।

पंचम, कृषि एवं तेल आयात: अमेरिकी किसानों से फसल खरीद और रूस से तेल खरीद को लेकर भी बहस हुई, जो दोनों देशों के बीच व्यापार असंतुलन को कम करने में मदद करेगी। षष्टम, वैश्विक आर्थिक स्थिरता: दोनों नेताओं ने वैश्विक बाजारों में स्थिरता बनाए रखने की प्रतिबद्धता जताई।

समझा जाता है कि इस समझौते से अमेरिका-चीन के व्यापारिक विवादों में कमी आने और वैश्विक आर्थिक दुष्प्रभावों को कम करने की उम्मीद है। इस प्रकार से यह बैठक रणनीतिक आर्थिक सहयोग की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम मानी जा रही है।

प्राप्त जानकारी के मुताबिक, ट्रंप और शी जिनपिंग ने टैरिफ और निर्यात नियंत्रण पर महत्वपूर्ण बातें कही हैं। अमेरिकी वित्त मंत्री स्कॉट बेसेंट ने बताया कि अमेरिका ने चीन पर 100 प्रतिष्ठित टैरिफ लगाने की योजना को अब टाल दिया है जिससे बड़े टैरिफ युद्ध की आशंका कम हो



गई है। दोनों देशों ने चीन की दुर्लभ पृथ्वी (Rare Earth) मृदा पदार्थों के निर्यात नियंत्रण को कुछ समय के लिए स्थगित करने पर सहमति जताई है। इस समझौते को लेकर दोनों पक्षों की बातचीत को ₹रचनात्मक और गहन₹ बताया गया है।

वहीं, चीन ने भी यह खुलकर माना है कि निर्यात नियंत्रण को लेकर प्रतिबंधों में ढील दी जा सकती है जिससे वैश्विक सप्लाई चेन में स्थिरता बनी रहे। इस कदम से व्यापार में संतुलन आएगा और दोनों देशों के बीच तनाव कम होगा। इसके साथ ही, व्यापार युद्ध को खत्म कर आर्थिक सहयोग को बढ़ावा देने की दिशा में यह एक महत्वपूर्ण पहल मानी जा रही है।

बता दें कि इस सबके पीछे प्रमुख कारण अमेरिका द्वारा 1 नवंबर से नए 100 प्रतिशत टैरिफ लगाए जाने की धमकी थी, जिसे चर्चा के बाद टाला गया। दोनों नेताओं की मुलाकात में इन मुद्दों को लेकर गंभीर और सकारात्मक बातचीत हुई है जिससे व्यापारिक संबंध बेहतर हो सकेंगे।

इसलिए, टैरिफ टालने और निर्यात नियंत्रण पर सहमति ने आगामी व्यापारीय विवादों को कम करने का मार्ग प्रशस्त किया है और एक संतुलित, स्थिर व्यापारिक वातावरण बनाने की दिशा में काम किया जा रहा है।

इन बातों से स्पष्ट है कि ट्रंप और जिनपिंग की मुलाकात के वैश्विक मायने बड़े और कई पक्षों से देखे जा सकते हैं।

कुल मिलाकर यह बैठक अमेरिका और चीन के बीच बढ़ रहे व्यापारिक तनाव, विशेषकर टैरिफ विवाद पर समाधान की उम्मीद जगाती है। बताया जाता है कि आगामी 30 अक्टूबर को दक्षिण कोरिया में दोनों देश के नेता मिलेंगे और अमेरिका द्वारा चीन पर लगाए गए 155 प्रतिशत से अधिक टैरिफ के मुद्दे पर बातचीत करेंगे, जिससे वैश्विक व्यापार में स्थिरता आ सकती है।

इसके अलावा, इस मुलाकात में ताइवान की स्थिति, यूक्रेन युद्ध, और फेंटेनाइल की तस्करी जैसे संवेदनशील मुद्दों पर भी चर्चा होगी। ट्रंप ने कहा है कि उनका उद्देश्य किसानों के हितों का संरक्षण करते हुए दोनों देशों के बीच व्यावहारिक और पूर्ण समझौता करना है। कहना न होगा कि यदि यह वार्ता सफल होती है, तो इससे न केवल अमेरिका और चीन के द्विपक्षीय संबंध सुधरेंगे, बल्कि वैश्विक बाजारों में भी स्थिरता आएगी और ब्रिक्स देशों जैसे विकासशील देशों की स्थिति पर असर पड़ेगा। कुलमिलाकर यह मुलाकात एशिया-प्रशांत क्षेत्र की शांति और स्थिरता के लिए भी महत्वपूर्ण मानी जा रही है।

संक्षेप में यदि कहा जाए तो ट्रंप-जिनपिंग की मुलाकात विश्व के दो प्रमुख शक्तिशाली राष्ट्रों के बीच आर्थिक, कूटनीतिक और क्षेत्रीय स्थिरता हेतु निर्णायक क्षण है जिसका प्रभाव वैश्विक राजनीतिक और आर्थिक व्यवस्था पर गहरा होगा। ट्रंप-जिनपिंग की मुलाकात के संदर्भ में ताइवान नीति पर संभावित बदलावों के संकेत कुछ मुख्य बिंदुओं से समझे जा सकते हैं:-

पहला, अमेरिका ने हाल ही में ताइवान को लेकर अपनी आधिकारिक वेबसाइट पर भाषा में बदलाव किए जिससे चीन नाराज हुआ। अमेरिका का कहना है कि वह ताइवान में शांति और स्थिरता का समर्थन करता है और किसी भी एकतरफा बदलाव का विरोध करता है लेकिन चीन इसे अमेरिका की गलत नीति मानता है। यह संकेत देता है कि अमेरिका ताइवान के साथ अपने अनौपचारिक संबंधों को जारी रखेगा पर चुनौतीपूर्ण स्थिति बनी रहेगी।

दूसरा, ट्रंप प्रशासन ने अपने सहयोगी देशों से पूछा है कि यदि चीन ताइवान पर हमला करता है तो उनका क्या रुख होगा। इसका मतलब यह है कि अमेरिका संभावित सैन्य संघर्ष की स्थिति के लिए बहुपक्षीय समर्थन जुटाने की कोशिश कर रहा है जो ताइवान के मुद्दे को और अधिक संवेदनशील बना सकता है।

तीसरा, ट्रंप की जिनपिंग से मुलाकात में ताइवान मुद्दे पर बातचीत होने की पुष्टि हुई है, जिसमें ट्रंप ने कहा कि वे ताइवान के लिए सम्मान रखते हैं और इस विषय पर चर्चा करेंगे। यह दर्शाता है कि अमेरिका ताइवान नीति में किसी बड़े बदलाव की संभावना पर विचार कर रहा है, खासकर चीन के साथ तनाव के बीच।

चतुर्थ, भारत ने भी ताइवान पर अपना रुख अभी तक नहीं बदला है। भारत का ताइवान के साथ संबंध मुख्य रूप से आर्थिक, तकनीकी और सांस्कृतिक क्षेत्रों में है, और वह 'एक चीन नीति' के तहत इसका सम्मान करता है। भारत इस मामले में संतुलित और स्वतंत्र विदेश नीति अपनाए हुए है। इस प्रकार, ताइवान नीति पर संभावित बदलावों के संकेतों में अमेरिका की सशक्त और बहुपक्षीय रणनीति, चीन की सख्त प्रतिक्रिया, और ट्रंप-जिनपिंग वार्ता के दौरान इस मुद्दे पर चर्चा प्रमुख हैं। यह स्थिति क्षेत्रीय स्थिरता और वैश्विक शक्ति संतुलन दोनों के लिए संवेदनशील बनी हुई है।

महत्वपूर्ण बात यह है कि ट्रंप-जिनपिंग की मुलाकात और इसके परिणाम ब्रिक्स देशों और भारत पर कई मायनों में असर डाल सकते हैं। सर्वप्रथम, इस बैठक से व्यापारिक टैरिफ विवादों में राहत मिल सकती है जिससे ब्रिक्स देशों के आपसी व्यापार को बढ़ावा मिलेगा। अमेरिका की टैरिफ नीतियों ने ब्रिक्स देशों, खासकर भारत और ब्राजील को प्रभावित किया है, और इसलिए अगर इन टैरिफ विवादों का समाधान होगा तो ब्रिक्स देशों के आर्थिक सहयोग में मजबूती आएगी।

भारत के मेडिकल कॉलेज पिछले दशक में दोगुने से अधिक वृद्धि देख रहे हैं, इच्छुक डॉक्टर नए अवसरों का लाभ कैसे उठा सकते हैं

विजय गर्ग

मरीजों की देखभाल, अच्छे निर्णय लेने और स्वास्थ्य समस्याओं को हल करने के बेहतर तरीके खोजने पर ध्यान केंद्रित करना। छात्रों के लिए, यह एक महत्वपूर्ण अनुस्मारक है कि चिकित्सा शिक्षा केवल पाठ्यपुस्तकों के बारे में नहीं है। यह लोगों को समझने, सहानुभूति दिखाने और अस्पतालों और क्लिनिकों में वास्तविक जीवन की स्थितियों के लिए तैयारी करने के बारे में भी है।

भारत की चिकित्सा शिक्षा प्रणाली पिछले दशक में काफी बढ़ी है, जिससे डॉक्टर बनने के सपने देखने वाले छात्रों को अधिक अवसर मिले हैं। देश के मेडिकल कॉलेज 2014 में 387 से बढ़कर 2025 में 819 हो गए हैं। स्नातक सीटें 51,000 से बढ़कर 1.29 लाख हो गई हैं, जबकि स्नातकोत्तर सीटें 31,000 से 78,000 तक पहुंच गईं। अगले पांच वर्षों में अतिरिक्त 75,000 सीटों की उम्मीद है। अधिक कॉलेज, अधिक विकल्प मेडिकल स्कूल में जाने की योजना बना रहे छात्रों के लिए यह अच्छी खबर है। कि देश भर में नए कॉलेज खुलते हैं, छात्रों के पास अध्ययन करने के लिए अधिक विकल्प होते हैं। अधिक कॉलेज विकल्पों के साथ, कई छात्रों को घर से बहुत दूर जाने की आवश्यकता नहीं हो सकती है। यह अंततः चिकित्सा कॉलेज में संक्रमण को पहले की तुलना में आसान बना सकता है। कॉलेजों के प्रसार से कुछ बड़े शहरों में प्रतिस्पर्धा का दबाव भी कम हो जाता है, जिससे अधिक छात्रों को अपने सपनों को पूरा करने का उचित अवसर मिलता है।

मरीजों की देखभाल, अच्छे निर्णय लेने और स्वास्थ्य समस्याओं को हल करने के बेहतर तरीके खोजने पर ध्यान केंद्रित करना। छात्रों के लिए, यह एक महत्वपूर्ण अनुस्मारक है कि चिकित्सा शिक्षा केवल पाठ्यपुस्तकों के बारे में नहीं है। यह लोगों को समझने, सहानुभूति दिखाने और अस्पतालों और क्लिनिकों में वास्तविक जीवन की स्थितियों के लिए तैयारी करने के बारे में भी है।

भारत ने हाल के वर्षों में सार्वजनिक स्वास्थ्य में प्रगति की है, जो चिकित्सा छात्रों को भी प्रभावित करती है। कि मातृ मृत्यु दर (एमएमआर) 130 से घटकर 88 हो गई है, जबकि शिशु मृत्यु दर (आईएमआर) 39 से 27 हो गई है। पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों की मृत्यु दर 42 प्रतिशत और नवजात शिशु मृत्यु दर 39 प्रतिशत घट गई है, जो दोनों वैश्विक औसत से अधिक हैं। छात्रों के लिए, इसका मतलब है कि वे स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में प्रवेश कर रहे हैं जो सुधार कर रही है और परिणाम पैदा कर रही है। अच्छी चिकित्सा देखभाल के प्रभाव को देखना प्रशिक्षण करते समय प्रेरणादायक और

प्रेरक हो सकता है।

अनुसंधान और विशेषज्ञता के लिए अधिक स्थान कॉलेजों और एम्स शैली के संस्थानों का विस्तार छात्रों को अनुसंधान कार्यक्रमों, उन्नत पाठ्यक्रमों और स्नातकोत्तर अवसरों तक बेहतर पहुंच प्रदान कर रहा है। छात्र अब स्नातक होने तक इंतजार करने के बजाय पहले अपने रुचि क्षेत्रों की खोज कर सकते हैं।

सार्वजनिक स्वास्थ्य, सर्जरी, बाल चिकित्सा या चिकित्सा अनुसंधान में रुचि रखने वाले छात्र कॉलेज के दौरान कौशल विकसित करने में मदद करने के लिए संरचित कार्यक्रम, मार्गदर्शक और व्यावहारिक प्रशिक्षण पा सकते हैं। कई मेडिकल कॉलेज व्यावहारिक कार्यशालाएं, प्रयोगशाला परियोजनाएँ और सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रम भी प्रदान करते हैं, जिससे छात्रों को सिद्धांतों को व्यवहार में लाने की अनुमति मिलती है।

विकास सहयोग को भी प्रोत्साहित करता है। छात्र राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय अनुसंधान परियोजनाओं में भाग ले सकते हैं, सेमिनारों में शामिल हो सकते हैं और अपने क्षेत्र के विशेषज्ञों से जुड़ सकते हैं। यह अनुभव उनके ज्ञान को मजबूत करता है और एक पेशेवर नेटवर्क बनाने में मदद करता है, जो उनके भविष्य के करियर के लिए महत्वपूर्ण है।

इसके अलावा, विशेषज्ञता के लिए कई नए विकल्पों के साथ छात्र अपने करियर पथ की योजना जल्दी से बना सकते हैं। वे एक चुनने से पहले कई क्षेत्रों का अन्वेषण कर सकते हैं, या सर्जरी जैसे हितों को अनुसंधान या सार्वजनिक स्वास्थ्य के साथ नैदानिक अभ्यास में जोड़ सकते हैं। यह लचीलापन स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में मूल्यवान है जो लगातार विकसित हो रही है। भविष्य की तैयारी चिकित्सा शिक्षा की वृद्धि केवल अधिक कॉलेजों और सीटों के बारे में नहीं है। आज के छात्रों को कुशल और जिम्मेदार डॉक्टर बनने का वास्तविक अवसर मिलता है। उन्हें सीखना जारी रखना चाहिए, अनुसंधान में भाग लेना चाहिए और अपने करियर की सावधानीपूर्वक योजना बनाना चाहिए।

जो छात्र डॉक्टर बनना चाहते हैं, उनके लिए संदेश स्पष्ट है। अवसरों का अन्वेषण करने के लिए यह एक अच्छा समय है। उत्सुक रहकर, कड़ी मेहनत करके और मरीजों की देखभाल करने का तरीका सीखकर छात्र भारत की बढ़ती चिकित्सा शिक्षा प्रणाली से लाभ उठा सकते हैं तथा लोगों की मदद करने वाले करियर बना सकते हैं। वैश्विक नीतियों को नेविगेट करने के लिए तैयार हैं। अपने विदेशी भविष्य को सुरक्षित रखें। अब विशेषज्ञ मार्गदर्शन प्राप्त करें।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद्, गली कौर चंद एमएचआर

संपादकीय

चिंतन-मनन

वैज्ञानिक के रूप में कैरियर संवारें

विजय गर्ग

एसीएसआईआर का आईडीडीपी प्रोग्राम विज्ञान एवं इंजीनियरिंग स्नातकों के लिए विश्वस्तरीय शोध का द्वार खोलता है। इसके लिए आपको सीएसआईआर नेट, गेट क्लीयर करना या बी.टेक में 8 सीजीपीए से अधिक अंक लेने होंगे। रिसर्चर को आकर्षक फेलोशिप और अन्य सुविधाएं मिलती हैं वहीं असिस्टेंट प्रोफेसर नियुक्त हो जाएं तो अच्छा वेतन भी।

यदि आप विज्ञान या इंजीनियरिंग स्नातक हैं और शोध के क्षेत्र में अपना भविष्य बनाना चाहते हैं तो एसीएसआईआर (अकादमी ऑफ साइंटिफिक एंड इनोवेटिव रिसर्च) द्वारा प्रस्तुत आईडीडीपी (इंटीग्रेटेड ड्यूल डिग्री प्रोग्राम) (एमटेक.+ पीएच.डी.) आपके लिए एक शानदार अवसर है। यह कार्यक्रम सीएसआईआर यानी काउंसिल ऑफ साइंटिफिक एंड इंडस्ट्रियल रिसर्च की देश की बेहतरीन प्रयोगशालाओं जैसे सीएसआईआर, सीएसआईओ (सेंट्रल साइंटिफिक इंस्ट्रूमेंट्स ऑर्गेनाइजेशन) में गहन शोध का अवसर प्रदान करता है।

कोर्स की प्रकृति

आईडीडीपीए एक एकीकृत एमटेक.+ पीएच.डी. कार्यक्रम है जो उच्चस्तरीय शोध और तकनीकी विकास पर केंद्रित है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यार्थियों को न केवल अत्याधुनिक उपकरणों और लैब्स में काम करने का अवसर मिलता है बल्कि उन्हें वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं के साथ वास्तविक परियोजनाओं पर कार्य करने का अनुभव भी प्राप्त होता है। कुछ लैब्स के जरिये विदेशों की लैब्स में भी कार्य करने का अवसर प्राप्त होता है।

पात्रता मानदंड

एसीएसआईआर के आईडीडीपी प्रोग्राम में प्रवेश हेतु प्रतिशत आधारित योग्यता के साथ ही निम्नलिखित मानदंड लागू होते हैं : सीएसआईआर यूजीसी नेट (जेआरएफ) क्वालिफाइड उम्मीदवार/गेट क्वालिफाइड उम्मीदवार/ बी.टेक./बीएस में सीजीपीए 8.0 या इससे से अधिक होना चाहिए। (इस तरह का प्रावधान कुछ लैब्स में प्रवेश हेतु उपलब्ध है।)।

सीएसआईआर यूजीसी नेट परीक्षा का महत्व

संयुक्त सीएसआईआर यूजीसी नेट परीक्षा वर्ष में दो बार, पांच विज्ञान विषयों में आयोजित की जाती है: रसायन विज्ञान, पृथ्वी विज्ञान, जीव विज्ञान, गणितीय विज्ञान, भौतिक विज्ञान। यह परीक्षा जेआरएफ और असिस्टेंट प्रोफेसरशिप के लिए पात्रता निर्धारित करती है। इसमें सफल उम्मीदवारों को सीएसआईआर प्रयोगशालाओं में उच्च शोध अवसर प्राप्त होते हैं।

फेलोशिप और वेतन संरचना

एसीएसआईआर के आईडीडीपी प्रोग्राम में प्रवेश के बाद यदि उम्मीदवार के पास सीएसआईआर यूजीसी नेट जूनियर रिसर्च फेलोशिप की योग्यता है तो उसे आकर्षक फेलोशिप और अन्य सुविधाएं मिलती हैं। जेआरएफ के अंतर्गत रुपये 31,000 +एचआरए पहले 2 वर्ष तक। एसआरएफ यानी सीनियर रिसर्च फेलोशिप के अंतर्गत रुपए 35000+एचआरए 2 वर्ष बाद शर्तों के अधीन बढ़ोतरी। लेक्चररशिप/असिस्टेंट प्रोफेसर रुपए 37,000-रुपए 67,000 नियुक्ति के बाद संस्थागत नीतियों पर आधारित। इस प्रकार आईडीडीपी प्रोग्राम के अंतर्गत सीएसआईआर यूजीसी नेट पास उम्मीदवारों को न केवल विश्वस्तरीय शोध के अवसर मिलते हैं बल्कि आर्थिक रूप से भी सशक्त बनाया जाता है।

प्रवेश प्रक्रिया और सत्र

आईडीडीपी कोर्स में प्रवेश वर्ष में दो बार होता है- ग्रीष्मकालीन सत्र (जुलाई-अगस्त) और शीतकालीन सत्र (दिसंबर-जनवरी)। आगामी प्रवेश सत्र की प्रक्रिया दिसंबर-जनवरी में होगी। समाचार पत्रों में प्रवेश संबंधी विज्ञापन प्रकाशित होता है। जो देश में ऐसी लैब्स और संस्थानों में प्रवेश की जानकारी देता है। इसके अतिरिक्त सीएसआईओ की आधिकारिक वेबसाइट से जानकारी प्राप्त की जा सकती है। अभ्यर्थियों को एसीएसआईआर की वेबसाइट पर आवेदन करना होता है। चयन प्रक्रिया में शैक्षणिक प्रदर्शन, राष्ट्रीय स्तर की परीक्षा (सीएसआईआर यूजीसी नेट /गेट) के स्कोर और साक्षात्कार शामिल हैं।

कैरियर की संभावनाएं

एसीएसआईआर आईडीडीपी प्रोग्राम पूरा करने के बाद कैरियर की कई संभावनाएं हैं जैसे सीएसआईआरए डीआरडीओ, इसरो, बीएआरसी जैसी शीर्ष राष्ट्रीय प्रयोगशालाओं में वैज्ञानिक के रूप में शोध करने के अवसर मिलते हैं। विश्वविद्यालयों और आईआईटी, एनआईटी में असिस्टेंट प्रोफेसरशिप करने के मौके उपलब्ध रहते हैं। उच्चस्तरीय औद्योगिक अनुसंधान एवं विकास में योगदान दे सकते हैं। अपने शोध को उद्योग या स्टार्टअप में बदल सकते हैं। यह आईडीडीपी प्रोग्राम विज्ञान एवं इंजी. स्नातकों के लिए विश्वस्तरीय शोध का द्वार खोलता है। यदि आप सीएसआईआर नेट, गेट पास हैं या बी.टेक में 8 सीजीपीए से अधिक अंक हैं तो यह अवसर आपके लिए स्वर्णिम भविष्य की दिशा में पहला कदम है। इस कार्यक्रम के जरिये आपको अत्याधुनिक वैज्ञानिक शोध करने का मौका मिलेगा व आकर्षक सीएसआईआर नेट फेलोशिप, उत्कृष्ट वेतन और उज्ज्वल कैरियर संभावनाएं भी प्राप्त होंगी।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

प्रदूषित होती हवा बढ़ती बीमारियां

विजय गर्ग

दीपावली बाद कई महानगरों और शहरों में वायु प्रदूषण बढ़ गया। हवा में धुआं और धूल कितना खतरनाक होता है, यह तब पता चलता है जब बड़ी संख्या में लोग सांस की बीमारियों और फेफड़े में रोग की वजह से अस्पताल पहुंचते हैं। आंखों में जलन और सांस लेने में परेशानी सामान्य बात है। मगर सबसे गंभीर बात यह है कि इसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। नतीजा कई बार लोग घातक रोग के भी शिकार हो जाते हैं।

सबसे बड़ा खतरावायु प्रदूषण सबकोअपनी चपेट में लेता है। मगर बच्चे और बुजुर्ग इसकी जद में पहले आते हैं। अधिक उम्र के लोगों के फेफड़े पर गंभीर असर

पड़ता है। कई बार तो यह कैंसर के रूप में सामने आता है। दरअसल, प्रदूषण के दौरान वातावरण में मौजूद हानिकारक कण हमारे फेफड़े में आकर जमा हो जाते हैं और ये कैंसर कोशिकाओं को बढ़ावा देते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रपट के मुताबिक कई देशों में वायु प्रदूषण के कारण फेफड़े के कैंसर का जोखिम बढ़ रहा है। हालांकि यह खतरनाक स्थिति धूम्रपान से भी पैदा होती है। मगर चिंता की बात यह है कि जो धूम्रपान नहीं करते, वे भी कम जोखिम में नहीं रहते।

खतरे में दिल

वायु प्रदूषण का असर फेफड़े और आंखों पर ही

नहीं पड़ता, यह दिल की सेहत को भी खतरे में डाल देता है। वातावरण में मौजूद रासायनिक कण श्वास नली के माध्यम से हृदय को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इससे दिल का दौरा पड़ने का जोखिम बढ़ जाता है। जहरीली हवा में मौजूद पीएम 2.5 और पीएम 10 का असर दिल के साथ मस्तिष्क पर भी असर डालता है। नतीजा ब्रेन स्ट्रोक का अंदेशा बढ़ जाता है। अगर कोई पहले से हृदय रोगी है, तो उन्हें सचेत हो जाना चाहिए।

प्रतिरोधक क्षमता पर असर

वायु प्रदूषण बहुत खामोशी से पूरे शरीर की प्रणाली पर असर डालता है। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घटने लगती है। प्रदूषित हवा के संपर्क में आने पर बच्चों और बुजुर्गों के फेफड़े की कार्यक्षमता घट जाती है। अगर कोई लंबे समय तक प्रदूषित वातावरण में रहता है, तो उसकी रोग से लड़ने की शक्ति कम होने लगती है। ऐसे में कई बीमारियां घेरने लगती हैं। तब कई लोग मौसम बदलने पर भी बीमार हो जाते हैं। घुटता दम

गंभीर असर श्वसन तंत्र पर पड़ता है। आम तौर पर सांस लेने की दिक्कत

इसी समय शुरू होती है। क्योंकि प्रदूषण की वजह से फेफड़े तक जाने वाले वायु मार्ग में सूजन आ जाती है। सांस नलियों में संकुचन की वजह से पीड़ित व्यक्ति सांस लेने में दिक्कत महसूस करता है। ऐसे में 'क्रोनिक आब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज' (सीओपीडी) की समस्या पैदा हो जाती है। यह वही सांस संबंधी रोग है, जिसका सबसे बड़ा कारण वायु प्रदूषण है। शहरों और महानगरों में इसके मरीज लगातार बढ़ रहे हैं। चिंता का विषय यह है कि बड़ी संख्या में सीओपीडी रोगी अस्पतालों में पहुंच रहे हैं। यह बीमारी होने पर रोगी सीने में जकड़न महसूस करता है। कई बार वह दर्द की भी शिकायत करता है। प्रायः इस तरह के रोगियों में बलगम बनता है। उन्हें खांसी भी लगातार होती है।

क्या करें

वायु प्रदूषण से निपटना जहां एक बड़ी चुनौती है, वहीं इससे होने वाली बीमारियों से लड़ना और उसका उपचार कराना कोई आसान नहीं है। निरंतर बढ़ रहे प्रदूषण की वजह से हवा में घुलते जहर से बचने

के लिए सभी लोगों को हरसंभव उपाय करना चाहिए। घर से जब भी निकलें, मास्क पहन कर निकलें। इससे प्रदूषक तत्त्वों को शरीर में जाने से पहले ही रोका जा सकता है। सड़कों पर निजी वाहनों से चलने के बजाय सार्वजनिक वाहनों का उपयोग करना चाहिए। इससे कमरे का वातावरण स्वच्छ रखा जा सकता है। धूल और धुएं से जितना हो सके, बचना चाहिए। बाहर से लौटने पर गर्म पानी का भांप लेने से फेफड़े को आराम मिलता है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

अपनी उम्र के साथ अपने मस्तिष्क को तेज कैसे रखें

विजय गर्ग

क्या उम्र बढ़ने के दौरान मानसिक रूप से तेज रहना एक प्राप्त करने योग्य लक्ष्य है, या यह सिर्फ सपना है?

यह पूरी तरह से संभव है यदि आप अपने जीवन भर ऐसी आदतें विकसित करते हैं जो मस्तिष्क कार्य के लिए लाभदायक होती हैं।

संज्ञानात्मक तंत्रिका विज्ञान और उम्र बढ़ने की प्रक्रियाओं के न्यूरोसाइकोलॉजी में एक शोधकर्ता के रूप में, मेरा लक्ष्य हालिया वैज्ञानिक प्रगति के प्रकाश में अच्छे संज्ञानात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने के तरीकों पर प्रकाश डालना है।

संज्ञानात्मक आरक्षण का महत्व अनुसंधान द्वारा पहचाने गए सबसे प्रभावी रणनीतियों में से एक अच्छा संज्ञानात्मक भंडार विकसित करना और बनाए रखना है।

संज्ञानात्मक भंडार मस्तिष्क की कार्यक्षमता में महत्वपूर्ण गिरावट के बिना उम्र बढ़ने या न्यूरोडेजेनेरेटिव बीमारियों के प्रभावों का प्रतिरोध करने की क्षमता को संदर्भित करता है। यह अवधारणा अब संज्ञानात्मक गिरावट को रोकने के दृष्टिकोणों में केंद्रीय है।

इन कारकों में शारीरिक निष्क्रियता, अवसाद और सामाजिक अलगाव शामिल है।

लेकिन सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक निम्न स्तर की शिक्षा है।

शिक्षा से परे शिक्षा को लंबे समय से संज्ञानात्मक भंडार का मुख्य सूचक माना गया है। यह बौद्धिक रूप से उत्तेजक गतिविधियों का दीर्घकालिक संपर्क दर्शाता है जो प्रभावी मस्तिष्क नेटवर्क के विकास को बढ़ावा देते हैं।

लेकिन इस दृष्टिकोण को अब अधूरा माना जाता है। संज्ञानात्मक रिजर्व बचपन या वयस्कता में निश्चित नहीं है: यह सीखने, समृद्ध सामाजिक बातचीत और संज्ञानात्मक रूप से उत्तेजक अवकाश गतिविधियों सहित विभिन्न अनुभवों के माध्यम से पूरे जीवन भर बनाया जा सकता है।

इन गतिविधियों के विशिष्ट उदाहरणों में शतरंज जैसे संगीत वाद्ययंत्र या जटिल बोर्ड गेम बजाना, या स्वयंसेवक गतिविधियों में भाग लेना शामिल है जिनमें योजना और समस्या-समाधान कौशल की आवश्यकता होती है।

संज्ञानात्मक भंडार को समझना वैज्ञानिक अनुसंधान संज्ञानात्मक रिजर्व के तंत्र को समझने के लिए कई पूरक मॉडल प्रदान करता है।

कुछ लोग मस्तिष्क की संरचना पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जिससे यह पता चलता है कि न्यूरॉन्स की संख्या जैसे विशेषताएं क्षति के प्रति मस्तिष्क की सहनशीलता को प्रभावित करती हैं। यह मस्तिष्क रिजर्व मॉडल है, जो इस विचार पर आधारित है कि कुछ लोग अधिक संख्या में न्यूरॉन्स के साथ पैदा होते हैं, जिससे वे उम्र बढ़ने से बेहतर तरीके से निपट सकते हैं।

अन्य लोग तर्क देते हैं कि सक्रिय जीवनशैली मस्तिष्क की उम्र बढ़ने के प्रभावों को धीमा कर सकती है - उदाहरण के लिए, आयु के बावजूद बिगड़ने के कुछ दृश्यमान संकेत दिखाते हुए मस्तिष्क का बरकरार रहने और कार्य करने की क्षमता। यह मस्तिष्क रखरखाव मॉडल है।

मॉडलों का एक तीसरा सेट मस्तिष्क की कार्यात्मक लचीलापन पर जोर देता है, जो उसे आयु-संबंधित नुकसान के लिए अपने संसाधनों को अलग तरीके से जुटाने या वैकल्पिक तंत्रिका नेटवर्क को भर्ती करने की अनुमति देता है। इसे संज्ञानात्मक रिजर्व मॉडल के रूप में जाना जाता है।

ये अलग-अलग मॉडल एक सामान्य अवधारणागत ढांचे का हिस्सा हैं जो मस्तिष्क भंडार, मस्तिष्क रखरखाव और संज्ञानात्मक भंडार के बीच अंतर करता है।

प्रत्येक मॉडल एक विशिष्ट विचार पर आधारित है, लेकिन वे पूरक और अनुभवजन्य डेटा द्वारा समर्थित हैं।

संज्ञानात्मक रिजर्व मॉडल का सबसे अधिक अध्ययन किया जाता है, विशेष रूप से इसके संशोधित कारकों जैसे शिक्षा स्तर और संज्ञानात्मक उत्तेजक गतिविधियों में नियमित भागीदारी के कारण।

वृद्ध महिलाएं शतरंज खेलती हैं मस्तिष्क शक्ति की आवश्यकता वाली अवकाश गतिविधियों का चयन करने से हमें बुढ़ापे में भी संज्ञानात्मक स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद मिल सकती है। संज्ञानात्मक भंडार गतिशील है यह स्पष्टीकरण अनुसंधान को सुसंगत बनाने और रोकथाम रणनीतियों का प्रभावी मार्गदर्शन करने में मदद करता है। सबसे पहले, यह हमें याद दिलाता है कि एक निश्चित इकाई होने से कहीं अधिक, संज्ञानात्मक भंडार अनुभव और सीखने के साथ बातचीत के कारण विकसित होता है, तथा इसलिए इसे जीवन भर मजबूत किया जा सकता है।

हालिया कार्य इस गतिशील दृष्टिकोण का समर्थन करते हैं। क्यूबेक के शोधकर्ताओं की एक टीम, जिसका मैं सदस्य हूं, ने लोसी पद्धति सहित स्मृति रणनीतियों का संरचित शिक्षण दिखाया है मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्रों में गतिविधि स्तर में भिन्नता सहित सक्रियण में वृद्धि और कमी का संयोजन सीखने और जानकारी को याद करने के चरणों में देखा गया। यह अवलोकन इस तथ्य को दर्शाता है कि स्मृति रणनीतियों का उपयोग मस्तिष्क में अधिक कार्यात्मक लचीलापन की अनुमति देता है।

परिणामों से यह भी पता चला कि अधिक शिक्षित व्यक्तियों में, सीखने और याद दिलाने के दौरान कुछ क्षेत्रों को अधिक लक्षित तरीके से सक्रिय किया जाता है, जिससे संकेत मिलता है कि उनके मस्तिष्क अधिक प्रभावी रणनीतियों का उपयोग करते हैं।

अन्य शोधों ने मस्तिष्क संरचना और कार्य में शिक्षा की भूमिका पर भी प्रकाश डाला है। मेरे सहकर्मियों के साथ किए गए एक अध्ययन में स्कूली शिक्षा, ग्रे पदार्थ की मात्रा और स्मृति के संदर्भ में मस्तिष्क सक्रियण के बीच संबंध उजागर किया गया। एक और अध्ययन जिसमें मैंने भाग लिया, इसमें अधिक शिक्षित व्यक्तियों में कार्य जटिलता के अनुसार सक्रियण की अधिक लचीलापन दिखाई दी।

यह सभी शोध इस बात की पुष्टि करते हैं कि संज्ञानात्मक भंडार को किसी भी उम्र में अनुभव के साथ विकसित किया जा सकता है और संज्ञानात्मक प्रशिक्षण द्वारा मॉड्यूल किया जा सकता था।

इसी कड़ी में, कनाडाई एजिंग और न्यूरोडेजेनेरेशन कंसोर्टियम द्वारा एंगेज अध्ययन का उद्देश्य वृद्ध वयस्कों पर संज्ञानात्मक रूप से उत्तेजक अवकाश गतिविधियों के व्यवहारिक और तंत्रिका-भौतिक प्रभावों का अध्ययन करना है।

यह हाइब्रिड हस्तक्षेप औपचारिक संज्ञानात्मक प्रशिक्षण (स्मरण रणनीतियों, ध्यान) को संगीत सीखने, दूसरी भाषा या वीडियो गेम जैसी संरचित अवकाश गतिविधियों के साथ जोड़ता है।

यह एक पारिस्थितिक मॉडल प्रदान करता है - दूसरे शब्दों में, एक ऐसा दृष्टिकोण जो वास्तविक जीवन की परिस्थितियों के करीब हो, सुखद और प्रेरक तथा स्थायी जुड़ाव को बढ़ावा दे।

यह प्रदर्शित करके कि ये प्राकृतिक हस्तक्षेप पारंपरिक संज्ञानात्मक प्रशिक्षण कार्यक्रमों के समान प्रभाव पैदा करते हैं, जिनमें अक्सर स्मृति या एकाग्रता जैसे कार्यों पर काम करने के लिए कंप्यूटर या कागज पर दोहराए जाने वाले व्यायाम शामिल होते हैं, एंगेज उम्र से संबंधित संज्ञानात्मक गिरावट को रोकने के दृष्टिकोण को बदल सकता है।

एक प्रोटोकॉल का उपयोग करके जो कक्षाओं, ट्यूटोरियल और संज्ञानात्मक और इलेक्ट्रोएंसेफलोग्राफी माप को एकीकृत करता है, इसका उद्देश्य सार्थक, प्रेरणादायक और सुलभ सीखने के संज्ञानात्मक तथा तंत्रिका लाभों पर दस्तावेजीकरण करना है।

प्रारंभिक परिणाम आशाजनक हैं और इस विचार का समर्थन करते हैं कि बौद्धिक जुड़ाव, भले ही जीवन में बाद में शुरू हो जाए, मापने योग्य लाभ पैदा कर सकता है।

किसी भी उम्र में अच्छे संज्ञानात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सुलभ, प्रेरक और उत्तेजक हस्तक्षेपों का संयोजन आवश्यक है।

संज्ञानात्मक भंडार, ठीक होने से दूर है, जीवन भर बनाया जाता है। अनुसंधान में प्रगति अब हमें स्वस्थ उम्र बढ़ने के लिए ठोस उपकरण प्रदान करती है, विशेष रूप से जब यह संज्ञानात्मक स्वास्थ्य की बात आती है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल, शैक्षिक स्तंभकार, प्रख्यात शिक्षाविद्, गली कौर चंद एमएचआर मलोट पंजाब

प्लास्टिक मुक्त होटल स्थायी आतिथ्य के भविष्य को कैसे आकार दे रहे हैं

विजय गर्ग

वैश्विक आतिथ्य में स्थिरता एक निर्धारक प्रवृत्ति बन गई है। हर साल लाखों टन प्लास्टिक महासागरों और कूड़ेदानों में समाप्त होने के कारण, होटलों को उनके पर्यावरणीय प्रभाव पर बढ़ती जांच का सामना करना पड़ रहा है। लघु शौचालय और बोतलबंद पानी से लेकर एकल उपयोग की कटलरी और पैकेजिंग तक, प्लास्टिक लंबे समय से मेहमानों के लिए डिफ़ॉल्ट सुविधा समाधान रहा है। हालांकि, आज प्लास्टिक मुक्त होटलों की एक नई लहर इस कथा को बदल रही है, जिससे यह पता चलता है कि विलासिता, आराम और पर्यावरणीय जिम्मेदारी सह-अस्तित्व कर सकती है।

एकल-उपयोग प्लास्टिक उनकी लागत प्रभावीता और सुविधा के कारण आतिथ्य उद्योग में एक प्रमुख वस्तु रही है। फिर भी, पर्यावरण की लागत आश्चर्यजनक है। शोध से पता चलता है कि २०० कमरे की एक होटल हर महीने ३००,००० प्लास्टिक वस्तुएं उत्पन्न कर सकती है, जो टूथब्रश और कपड़े धोने के बैग से लेकर पानी की बोतलों और पैकेजिंग तक होती हैं। इनमें से अधिकांश अपशिष्ट महासागरों या कूड़ेदानों में समाप्त हो जाते हैं, जहां नष्ट होने में सैकड़ों वर्ष लग सकते हैं, जिससे सतत विकल्पों की तत्काल आवश्यकता होती है।

पारिस्थितिक-नवीनतापूर्ण होटल एकल उपयोग प्लास्टिक को कैसे समाप्त कर रहे हैं प्लास्टिक मुक्त होटल केवल प्लास्टिक को हटाते नहीं हैं - वे स्मार्ट, हरित विकल्पों के माध्यम से अतिथि सेवाओं की पुन: कल्पना कर रहे हैं। आतिथ्य में नवाचार मेहमानों के अनुभव को बेहतर बनाने के साथ-साथ अपशिष्ट कम करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। प्रमुख रणनीतियों में शामिल हैं

1। पुन: भरने योग्य शौचालय उपकरण पारंपरिक लघु शैम्पू और कंडीशनर की बोतलों को बाथरूम में लगाए गए बल्क डिस्पेंसर से बदल दिया जा रहा है। ये डिस्पेंसर, अक्सर ग्लास, सिरेमिक या स्टेनलेस स्टील से बने होते हैं और प्राकृतिक त्वचा देखभाल ब्रांडों से प्राप्त पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों से भरे जाते हैं। विशेष रूप से लक्जरी होटल यह सुनिश्चित करते हैं कि यह बदलाव मेहमानों के अनुभव को जोखिम में न डाले, सुविधा और स्थिरता का संयोजन करें।

फिल्टर किए गए जल प्रणालियाँ प्लास्टिक की पानी की बोतलें होटल के कचरे में सबसे अधिक योगदान देती हैं। कई पारिस्थितिक रूप से जागरूक गुण अब घर में जल शुद्धीकरण प्रणाली स्थापित करते हैं और पुन: भरने योग्य ग्लास या एल्यूमीनियम बोतलें प्रदान करते हैं। सिक्स सेंसेस जैसे रिसॉर्ट्स ने बोतलबंद पानी को पूरी तरह से समाप्त कर दिया है, जिससे मेहमानों को अपनी टिकाऊ बोतलें भरने और संरक्षण प्रयासों में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया गया है।

बायोडिग्रेडेबल और प्राकृतिक सुविधाएं होटल प्लास्टिक शौचालय और व्यक्तिगत देखभाल वस्तुओं को स्थायी विकल्पों से बदल रहे हैं। बांबू दांतों के ब्रश, कंबल और रेजर आम हो गए हैं, जबकि अब दंत किट और कान बुब्स रीसायकल पेपर पैकेजिंग में आते हैं। ये छोटे-छोटे परिवर्तन एक हरे रंग की छवि को बढ़ावा देते हुए सामूहिक रूप से प्लास्टिक कचरे को काफी कम करते हैं।

प्लास्टिक मुक्त भोजन भोजन होटल में एकल उपयोग प्लास्टिक का एक और प्रमुख स्रोत है। इको-होटल पुन: प्रयोज्य टेबलवेयर, कागज में लपेटे गए बर्तन, बायोडिग्रेडेबल लेआउट बॉक्स, प्राकृतिक फाइबर नैपकिन और धातु या बांस पट्टियाँ अपनाकर नवाचार कर रहे हैं। बफेट चिपकने वाली फिल्म के बजाय ग्लास ढक्कन का उपयोग करते हैं, और कमरे की सेवा प्लास्टिक ढक्कों या कंटेनरों से बचती है। इन प्रयासों से भोजन की प्रस्तुति या स्वच्छता पर कोई समझौता किए बिना अपशिष्ट कम हो जाता है।

सतत गृहनिर्माण होटल रोजमर्रा की गतिविधियों में स्थिरता को एकीकृत कर रहे हैं। कार्यक्रमों में लिनन का पुन: उपयोग, धोने योग्य कपड़े धोने वाले बैग, रीफिल करने योग्य सफाई उत्पाद और कमरे पर आधारित अपशिष्ट पृथक्करण डिब्बे शामिल हैं। कई संपत्तियों में केंद्रीय रीसाइक्लिंग स्टेशन भी उपलब्ध हैं, जो मेहमानों और कर्मचारियों को कचरे की कमी में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

डिजिटल परिवर्तन प्लास्टिक को कम करने में प्रौद्योगिकी एक शक्तिशाली सहयोगी के रूप में उभरी है। होटल डिजिटल कुंजी ऐप्स, क्यूआर कोड मेनू के साथ मुद्रित ब्रोशर और ऑनलाइन चेक-इन सिस्टम वाले पेपर फॉर्म से प्लास्टिक की कुंजी कार्ड बदल रहे हैं, जिससे अतिथि सेवाओं में भारी कमी आई है।

प्लास्टिक मुक्त होटलों में मेहमानों के अनुभव को बेहतर बनाना प्लास्टिक मुक्त का मतलब लक्जरी पर समझौता नहीं है। वास्तव में, इको-होटल विचारशील स्पर्श प्रदान करते हैं जो समग्र अनुभव को बढ़ाते हैं: व्यक्तिगत पुन: भरने योग्य पानी की बोतलें, कार्बनिक स्नान उत्पाद, न्यूनतम प्राकृतिक सजावट, शैक्षिक इको टूर और स्थानीय स्रोत वाले भोजन के अनुभव।

बुकिंग डॉट कॉम द्वारा २०२४ में किए गए सर्वेक्षण से पता चला कि ७६% यात्री पर्यावरण के अनुकूल आवास पसंद करते हैं, तथा ६५% स्थायीता-आधारित सेवाओं के लिए अधिक भुगतान करने को तैयार हैं। ये संख्याएं जिम्मेदार पर्यटन की बढ़ती मांग को रेखांकित करती हैं, जिससे प्लास्टिक मुक्त होटलों को न केवल नैतिक बल्कि व्यावसायिक रूप से भी समझदार माना जाता है।

प्लास्टिक मुक्त आतिथ्य का भविष्य प्लास्टिक मुक्त आतिथ्य पर्यावरण के अनुकूल प्रवृत्ति से अधिक है - यह यात्रा नैतिकता को पुन: परिभाषित कर रहा है। एकल-उपयोग प्लास्टिक को समाप्त करके होटल साबित कर रहे हैं कि स्थिरता सुरुचिपूर्ण, कार्यात्मक और लाभदायक हो सकती है। यह आंदोलन नेतृत्व, जिम्मेदारी और भविष्य की पीढ़ियों के लिए ग्रह की रक्षा के बारे में है।

जैसे-जैसे अधिक होटल प्लास्टिक मुक्त प्रथाओं को अपनाते हैं, यात्री जिम्मेदार ठहरने और पारिस्थितिक जागरूक पहलों का समर्थन करके महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। नवाचार, जागरूकता और सामूहिक कार्रवाई के साथ, आतिथ्य का भविष्य एक ही समय में शानदार और पर्यावरणीय रूप से टिकाऊ हो सकता है।

बिना छात्रों के स्कूल में शिक्षकों का क्या काम

राजेश कुमार पासी

एक साल पहले मैंने 'सरकारी स्कूल आखिर किसके लिए हैं' के शीर्षक से एक लेख लिखा था. उसमें मैंने यही कहा था कि सरकारी स्कूल छात्रों के लिए नहीं बल्कि व्यवस्था के लिए बनाए जाते हैं । सरकार यह दिखाना चाहती है कि वो अपना काम कर रही है क्योंकि जनता के लिए शिक्षा का प्रबंध करना उसका संवैधानिक कर्तव्य है ।कुछ सरकारी स्कूल केंद्र सरकार द्वारा चलाए जाते हैं लेकिन राज्यों में जनता के लिए शिक्षा का प्रबंध करना राज्य सरकार के अधीन है ।

मैंने भी दसवीं तक की शिक्षा सरकारी स्कूल में ही ग्रहण की है ।चंडीगढ़ जैसे प्रतिष्ठित शहर में भी सरकारी स्कूल में जैसी शिक्षा दी गई, उससे मैं कह सकता हूं कि सरकारी स्कूल छात्रों के भविष्य की बर्बादी का बड़ा कारण हैं । कई-कई महीनों तक शिक्षक छुट्टियों पर रहते थे लेकिन उनकी जगह कोई दूसरा इंतजाम नहीं किया जाता था । छठी कक्षा से अंग्रेजी विषय पढ़ाया गया लेकिन ऐसा शिक्षक मिला जो साल में सिर्फ एक महीने पढ़ाता था । पूरी कक्षा ट्यूशन के भरोसे थी. उसमें भी कुछ बच्चों के मां-बाप ये सुविधा भी नहीं दे पाए । तब मेरे मन में यह सवाल बार-बार उठता था कि क्या सरकारी स्कूल बच्चों को पढ़ाने के लिए ही बनाये जाते हैं । सवाल अजीब हो सकता है, लेकिन मेरा मानना है कि जिस तरह से सरकारी स्कूलों को चलाया जाता है और इन स्कूलों से निकलने वाले बच्चों को अपनी जिंदगी में भुगतना पड़ता है, उससे नहीं लगता कि इन स्कूलों को बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए चलाया जा रहा है ।ऐसा लगता है कि इन स्कूलों को इसलिए चलाया जा रहा है ताकि लोगों को रोजगार दिया जा सके ।

उत्तर प्रदेश सरकार ने जब शिक्षकों के लिए ऑनलाइन हाजिरी जरूरी कर दी थी, तो शिक्षकों ने इसका जबरदस्त विरोध किया था ।केंद्र सरकार ने भी ऑनलाइन हाजिरी लागू की हुई है लेकिन इसका विरोध कर्मचारियों द्वारा नहीं किया गया ।विरोध से साबित होता है कि शिक्षक नहीं चाहते हैं कि वो समय पर स्कूल आयें और समय पर स्कूल से जायें. जब स्कूल न भी आयें तो उन्हें कुछ न कहा जाए । अक्सर सुनने में आता है कि कुछ शिक्षक तो स्कूल जाते ही नहीं हैं क्योंकि उन्होंने किराये पर शिक्षक रखे हुए हैं जो उनकी जगह पढ़ाते हैं ।विरोध करने की कोई और वजह नहीं हो सकती लेकिन योग्य शिक्षकों ने इसकी वजह तो ढूंढ ही ली होगी ।शिक्षा प्रदान करना बहुत जिम्मेदारी का काम है, क्योंकि व्यक्ति की शिक्षा ही तय करती है कि उसका भविष्य कैसा होगा । सच तो यह है कि सरकारी स्कूलों के शिक्षकों के बच्चे भी सरकारी स्कूलों में नहीं पढ़ते । यही कारण है कि सोशल मीडिया में सरकारी स्कूलों का मजाक बनाया जाता है कि सरकारी स्कूल की नौकरी सब करना चाहते हैं लेकिन उनमें अपने बच्चों को कोई नहीं पढ़ाना चाहता।

अक्सर देश के स्कूलों में शिक्षकों की कमी होने की रिपोर्ट आती है लेकिन अब एक अजीब रिपोर्ट आई है । दैनिक जागरण की रिपोर्ट के अनुसार देश के 8000 स्कूलों में एक भी छात्र नहीं है लेकिन इन स्कूलों में 20817 शिक्षकों की तैनाती की गई है। इसके साथ ही केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय ने राज्य सरकारों पर सवाल खड़े करते हुए कहा है कि एक तरफ बिना छात्रों वाले स्कूलों में बीस हजार से ज्यादा शिक्षक तैनात हैं, तो दूसरी तरफ देश में एक लाख ऐसे स्कूल हैं, जहां केवल एक शिक्षक को लगाया गया है । कितना अजीब है कि बिना छात्रों वाले स्कूल में औसत रूप से एक स्कूल में ढाई शिक्षक तैनात किए गए हैं जबकि 33 लाख छात्रों वाले एक लाख स्कूलों में सिर्फ एक शिक्षक तैनात है । बिना छात्रों वाले स्कूलों की लिस्ट में पश्चिम बंगाल सबसे ऊपर है जहां 3812 स्कूलों में 17965 शिक्षक तैनात हैं। तेलंगाना में 2245, मध्यप्रदेश में 463, कर्नाटक में 270, तमिलनाडु में 311, झारखंड में 107, जम्मू-कश्मीर में 146, यूपी में 81 और उत्तराखंड में 39 शिक्षक ऐसे हैं, जो बिना छात्रों वाले स्कूलों में पढ़ा रहे हैं। एक तरफ ऐसे स्कूल हैं जहां शिक्षकों की भारी कमी है, तो दूसरी तरफ ऐसे शिक्षक हैं जो बिना छात्रों वाले स्कूलों में हैं ।दूसरा सवाल यह है कि जब कोई छात्र ही नहीं है तो स्कूल क्यों खुले हुए हैं। इसका मतलब यह है कि देश का पैसा न केवल शिक्षकों के वेतन पर बर्बाद किया जा रहा है बल्कि स्कूलों की व्यवस्था पर भी जनता के पैसे की बर्बादी हो रही है । जब स्कूल में एक भी छात्र का नामांकन नहीं है तो उसे बंद क्यों नहीं किया गया है ।इसका कारण यह तो नहीं है कि जिन शिक्षकों की तैनाती वहां की गई है, उन्हें वो जगह न छोड़नी पड़े, इसलिए स्कूल बंद नहीं किए जा रहे हैं ।

शिक्षा मंत्रालय का कहना है कि शिक्षकों की तैनाती पूरी तरह से राज्य सरकारों का विषय है, इसलिए उन्हें इस पर ध्यान देना चाहिए । शिक्षा मंत्रालय इस बात पर जोर देता है कि अच्छी और गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए जरूरी है कि छात्र-शिक्षक अनुपात बेहतर रखा जाए ।शिक्षा मंत्रालय का कहना है कि 30 छात्रों पर कम से कम एक शिक्षक होना चाहिए । आर्थिक-सामाजिक रूप से पिछड़े क्षेत्रों के लिए 25 छात्रों पर एक शिक्षक तैनात करने की सिफारिश की गई है । बिना छात्रों वाले स्कूलों की संख्या पहले 13000 थी, जो घटकर अब 7993 रह गई है । इसका मतलब है कि ये बीमारी बहुत पुरानी है और अब इसमें सुधार आ रहा है ।

सवाल फिर वही है कि सरकार ने इस पर पहले ध्यान क्यों नहीं दिया ।इसका मतलब यह माना जाए कि राज्य सरकारों को न तो छात्रों की शिक्षा की चिंता है और न ही जनता के पैसे की फिक्र है । वास्तव में राजनीतिक दलों को छात्रों की चिंता नहीं होती है क्योंकि छात्र वोट नहीं डालते हैं । राजनीतिक दलों को सिर्फ शिक्षकों की चिंता होती है, क्योंकि वो उनके मतदाता हैं । शिक्षकों को समय पर वेतन मिलता रहे, उन्हें मनपसंद जगह तैनाती मिल जाए, सभी दल इसकी कोशिश में रहते हैं । छात्र जब वोट डालने की उम्र में पहुंचेंगे तो उन्हें धर्म-जाति, आरक्षण, संविधान और सरकारी नौकरी के नाम पर मूर्ख बनाकर वोटों का इंतजाम किया जाएगा । गरीबों के बच्चे ही सरकारी स्कूलों में शिक्षा प्राप्त करने के लिए भेजे जाते हैं क्योंकि उनके माता-पिता उन्हें निजी स्कूलों में भेजने में असमर्थ होते हैं । गरीब आदमी का सपना होता है कि उसका बच्चा पढ़-लिख कर अपने पैरों पर खड़ा होकर घर-परिवार का सहारा बनेगा । सच्चाई यह है कि सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले 10 प्रतिशत बच्चे भी इस लायक नहीं बन पाते हैं कि उनकी जिंदगी बेहतर हो जाए । ऐसे बच्चे बेरोजगार रहते हैं या गैर-संगठित क्षेत्र में मजदूरी करने के लिए विवश होते हैं ।

सरकारी नौकरी के बारे में मानसिकता बन चुकी है कि इसमें बिना काम के वेतन मिलता है । यही मानसिकता शिक्षकों की भी है क्योंकि ये भी सरकारी नौकर हैं ।यूपी हाईकोर्ट ने सरकारी स्कूलों की शिक्षा व्यवस्था की बुरी हालत को देखते हुए एक बार सरकार को यह निर्देश दिया था कि सभी सरकारी अधिकारियों और कर्मचारियों के लिए अपने बच्चों को सरकारी स्कूलों में पढ़ाना अनिवार्य कर दिया जाए ।इस निर्देश पर अमल नहीं हो पाया क्योंकि सरकारी अधिकारी और कर्मचारी अपने बच्चों का भविष्य क्यों बर्बाद करना चाहेंगे ।सरकारी स्कूलों की शिक्षा बेहतर करने के लिए जरूरी है कि शिक्षकों की जवाबदेही तय की जाए । छात्रों द्वारा दिए गए परिणामों के आधार पर ही शिक्षकों को पदोन्नति और वेतनवृद्धि दी जानी चाहिए ।

अगर हम ध्यानपूर्वक अपनी शिक्षा व्यवस्था का अध्ययन करें तो पायेंगे कि हमारी शिक्षा व्यवस्था अपने उद्देश्य से भटक चुकी है । हमारी शिक्षा व्यवस्था के केंद्र में छात्र नहीं है बल्कि हमारी शिक्षा व्यवस्था का केंद्र शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक अधिकारी और कर्मचारी बन चुके हैं । बिना छात्रों वाले स्कूलों में 20000 हजार शिक्षकों की तैनाती यही संदेश दे रही है । अगर हमारी शिक्षा के केंद्र में छात्र होते तो ये शिक्षक किसी स्कूल में छात्रों को पढ़ा रहे होते ।एक लाख स्कूलों का सिर्फ एक शिक्षक के भरोसे होना भी यही संदेश देता है कि शिक्षकों का उचित इस्तेमाल नहीं किया जा रहा है ।इससे यह भी पता चलता है कि सरकारी स्कूलों में शिक्षकों की भारी कमी है । हम रोज देखते हैं कि किस तरह नेता दलितों-आदिवासियों, पिछड़ों और गरीबों के नाम पर आंसू बहा रहे होते है, लेकिन सरकारी स्कूलों की व्यवस्था बता रही है कि उनके आंसू कितने नकली हैं । ऐसा लगता है कि नेता भी चाहते हैं कि इन वर्गों के बच्चे शिक्षा से वंचित रहे और उन्हें धर्म-जाति के नाम पर वोट देते रहे ।

क्या कारण है कि कुछ नेता सिर्फ जातिगत जनगणना को ही सारी समस्याओं का हल मानते हैं ।अगर इन वर्गों के बच्चों को अच्छी शिक्षा ही नहीं दी जाएगी तो ये बच्चे आरक्षण का क्या करेंगे । अब वक्त आ चुका है, जब हम शिक्षा व्यवस्था के केंद्र में छात्रों को लेकर आएं । पूरी शिक्षा व्यवस्था इस तरह से चलाई जाए कि उसमें पहला फायदा छात्रों का देखा जाए । हम पूरी दुनिया में ढिंढोरा पीट रहे हैं कि हमारी आबादी में 65 प्रतिशत युवा हैं लेकिन क्या हम दुनिया को बता सकते हैं कि उनमें से कितने युवा योग्य और प्रशिक्षित हैं, जो दुनिया के काम आ सकते हैं । अच्छी शिक्षा व्यवस्था वही हो सकती है जो छात्रों की बेहतरी के लिए काम करे न कि उससे जुड़े लोगों के लिए काम करे ।

साहित्यकार डॉ श्रीकांत द्विवेदी की दो पुस्तकों का विमोचन (धार से लौटकर संजय एम तराणेकर की रिपोर्ट)

परिवहन विशेष न्यूज

धार । कविता किसी संवेदनशील व्यक्ति की भावों की पद्यात्मक अभिव्यक्ति है । यह स्वतः निसृत होती है और प्रयत्नपूर्वक कागज पर उतारी जाती है । कविता हमारी संवेदनाओं को जगाए रखने में सहायक होती है । साथ ही यह हमें अपने मनुष्य होने का अहसास भी कराती है । इसके अलावा समाज के प्रति हमारे उत्तरदायित्वों का बोध भी कराती है । ये उद्गार साहित्यकार डॉ . श्रीकांत द्विवेदी की दो पुस्तकें ' क्षितिज के उस पार ' कविता संग्रह तथा ' उगा चंदा, तेरा यही धंधा ' व्यंग्य संग्रह के विमोचन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में वरिष्ठ कथा लेखिका डॉ स्वाति तिवारी ने व्यक्त किए ।

समारोह की अध्यक्षता कर रहे कार्टूनिस्ट इस्माइल लहरी ने कहा कि व्यंग्य मजाक नहीं बल्कि एक गंभीर विधा है ।व्यंग्य को समझना हो तो खुद को समझना पड़ता है । समारोह के विशेष अतिथि इंदौर प्रेस क्लब के महासचिव प्रदीप जोशी ने कहा कि मीडिया के लिए खबरें लिखना एक अलग बात है , जबकि साहित्यिक लेखन एक तरह की शब्द साधना होती है । समारोह को मप्र लेखक संघ के अध्यक्ष श्रीवल्लभ विजयवर्गीय , भोज शोध संस्थान के निदेशक डॉ . दीपेन्द्र शर्मा , अभा साहित्य परिषद , धार के अध्यक्ष शरद जोशी , पत्र लेखक संघ के प्रांताध्यक्ष दिनेश तिवारी ' उपवन ' तथा साहित्य वाटिका की अध्यक्ष डॉ रागिनी स्वर्णकार व विशेष अतिथि धार जिला पत्रकार संघ के अध्यक्ष पं छोटू शास्त्री ने भी संबोधित किया । इस अवसर पर पं . दीनानाथ व्यास स्मृति प्रतिष्ठा समिति की अध्यक्ष डॉ रूचि बांगडदेव , हैदराबाद , मप्र जन सम्पर्क विभाग के पूर्व संचालक सुरेश तिवारी , ललित त्रिवेदी , कृष्ण कुमार ठक्कर , डॉ पीएफ जाधव , डॉ संजय निगम , डॉ राघवेन्द्र तिवारी , प्रोफेसर सुनील पाठक, कवि संदीप शर्मा , कवि डॉ . लोकेश जड़िया, इंदौर से कवि व समीक्षक संजय एम तराणेकर, लेखक डॉ मनीष दवे, राजेश चौधरी, आशिक हुसैन देवासवाला तथा अनेक साहित्यकार , पत्र लेखक , पत्रकार एवं गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे ।

आयोजन की शुरुआत डॉ मुक्ता त्रिवेदी की सरस्वती वंदना तथा ईवान रावल के स्वागत गीत के साथ हुई । स्वागत भाषण लक्ष्य द्विवेदी ने दिया । कार्यक्रम का सफल संचालन अंकित त्रिवेदी ने तथा आभार अक्षत द्विवेदी ने किया ।

तूफान को घबराएँ नहीं: नवीन पटनायक

मनोरंजन सासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

भूबनेश्वर : डरो मत, सावधान रहो । हम सब मिलकर तूफ़ान का सामना करेंगे। ओडिशा के पूर्व मुख्यमंत्री और विपक्ष के नेता नवीन पटनायक ने चक्रवात 'मोंथा' के आने से पहले ओडिशा के लोगों का मनोबल बढ़ाया। चक्रवात 'मोंथा' के प्रभाव से ओडिशा में भारी बारिश शुरू हो गई है ।ओडिशा सरकार अलर्ट पर है क्योंकि चक्रवात के आज शाम तक पहुँचने की आशंका है। सबसे अधिक प्रभावित जिलों से लोगों को सुरक्षित स्थानों पर पहुँचाने की व्यवस्था की जा रही है। इस बीच, नवीन पटनायक ने एक वीडियो संदेश जारी किया है। घबराएँ नहीं: नवीन पटनायक वीडियो में उन्होंने कहा, सभी प्यारे भाइयों और बहनों को नमस्कार। आप जानते हैं कि चक्रवात 'मोंथा' आ रहा है। हमने पहले भी कई चक्रवातों का सफलतापूर्वक सामना किया है। इसलिए घबराएँ नहीं। सतर्क रहें। प्रशासन को पूरा सहयोग दें। मैं अपनी पार्टी के भाइयों और बहनों से अनुरोध करता हूँ कि इस संकट की घड़ी में जनता के साथ रहें। लोगों की मदद करें। हमने हमेशा विभिन्न आपदाओं का मिलकर सामना किया है। इस बार भी, आइए हम मिलकर चक्रवात का मुकाबला करें। धन्यवाद। बंदे उत्कल जननी।

नुआपाड़ा में भाजपा ने आदिवासी समुदाय सम्मेलन आयोजित किया

मनोरंजन सासमल , स्टेट हेड ओड़िशा

नुआपाड़ा - नुआपाड़ा विधानसभा उपचुनाव के लिए प्रचार अब ज़ोर पकड़ चुका है। आज भाजपा द्वारा साराबोंग पंचायत के अंतर्गत भैंसमुंडी गाँव में आदिवासी समुदाय सम्मेलन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में ओडिशा सरकार के जनशिक्षा एवं आदिवासी कल्याण मंत्री नित्यानंद गैंद और खाद्य आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलों के मंत्री कृष्ण चंद्र पात्रा उपस्थित रहे और उन्होंने केंद्र और राज्य सरकार द्वारा आदिवासियों के कल्याण के लिए उठाए गए विभिन्न कदमों की जानकारी दी। साथ ही, उन्होंने नुआपाड़ा को एक विकसित और बाल-मुक्त ज़िला बनाने के लिए भाजपा उम्मीदवार जय ढोलकिया को विजयी बनाने हेतु वोट की अपील की। राज्यसभा सांसद ममता महंत, पूर्व मंत्री हिमांशु मेहर, पूर्व सांसद डॉ. प्रभास सिंह, फूलबनी विधायक उमाचरण मल्लिक, पूर्व विधायक कुसुम टेटे, खामसिंह माझी, होमसिंह माझी, लालसिंह माझी, भगत राम माझी प्रमुख उपस्थित थे।

किटी पार्टी: फैशन का नहीं, विचारों की उड़ान का मंच

किटी पार्टी अब सिर्फ चाय और गपशप का बहाना नहीं—यह महिलाओं की छिपी ताकत का खुला अड्डा बन चुकी है, जहां हंसी-मजाक के बीच समाज की दिशा बदल रही है। पहले लोग इसे हल्की मौज समझते थे, लेकिन सच यह है कि यहीं महिलाएं एकजुट होकर अपनी आवाज मजबूत करती हैं और समाज को नई राह दिखाती हैं। हमारे देश में, जहां औरतों को अक्सर घर की चारदीवारी में बांध दिया जाता है, किटी पार्टी एक आजादी का दरवाजा खोलती है। यहां वे फैशन या मस्ती से आगे बढ़कर पैसे की ताकत सीखती हैं, सामाजिक मुद्दों पर बोलना शुरू करती हैं और नेतृत्व की कमान संभालती हैं। यह बदलाव कोई संयोग नहीं—यह महिलाओं का सोचा-समझा, एकजुट कदम है, जो उन्हें समाज की असली ताकत बना रहा है।

किटी पार्टी की जड़ें आर्थिक सहयोग में हैं। मूल रूप से यह चिट फंड जैसी प्रथा से प्रेरित थी, जहां गृहिणियां मासिक योगदान देकर एक-दूसरे की मदद करती थीं। लेकिन समय के साथ यह विकसित हुई। आज, नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5) के आंकड़ों से पता चलता है कि भारत में 70 प्रतिशत से अधिक महिलाएं घरेलू निर्णयों में भागीदार हैं, और किटी पार्टी जैसे अनौपचारिक समूह इस भागीदारी को मजबूत करते हैं। ये बैठकें महिलाओं को बजट प्रबंधन सिखाती हैं—हर सदस्य योगदान देती है, बारी-बारी से धन प्राप्त करती है, और इससे निवेश की समझ विकसित होती है। कई किटी ग्रुप्स ने सामूहिक रूप से माइक्रो-इन्वेस्टमेंट शुरू किए, जिससे सदस्यों ने छोटे व्यवसाय स्थापित किए। यह आर्थिक सशक्तिकरण का जीवंत प्रमाण है, जहां महिलाएं न केवल खर्च करती हैं, बल्कि कमाती भी हैं।

इस मंच की सबसे मजबूत विशेषता है संवाद की स्वतंत्रता। समाज में महिलाओं की राय अक्सर दबी रहती है, लेकिन किटी पार्टी में वे खुलकर बोलती हैं। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से, यह थेरेपी जैसा कार्य करती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की रिपोर्ट्स बताती हैं कि महिलाओं में अवसाद की दर पुरुषों से दोगुनी है, मुख्यतः सामाजिक अलगाव के कारण। किटी पार्टी यह अलगाव तोड़ती है—महिलाएं अपनी समस्याएं साझा करती हैं, समाधान ढूंढती हैं, और भावनात्मक सहारा पाती हैं।

सामाजिक परिवर्तन में किटी पार्टी की भूमिका अब एक क्रांतिकारी शक्ति बन चुकी है, जो महिलाओं को संगठित होकर ज्वलंत मुद्दों पर निर्णायक हस्तक्षेप करने की ताकत देती है। ये समूह एनजीओ-स्तरीय प्रभावी अभियान चलाते हैं, जहां शिक्षा, स्वास्थ्य और पर्यावरण जैसे क्षेत्रों में ठोस परिणाम सामने आते हैं। बेटी बचाओ जैसे अभियानों के तहत स्कूलों में गहन जागरूकता सत्र आयोजित कर सैकड़ों लड़कियों को शिक्षा से जोड़ा जाता है, जबकि प्लास्टिक मुक्त मुहिम और बड़े पौधारोपण ड्राइव से पर्यावरण को नई सांस मिलती है। घरेलू हिंसा पर खुली बहस और कानूनी विशेषज्ञों की सलाह से सदस्याएं अपने अधिकारों से सशक्त होती हैं, जो घर लौटकर पूरे परिवार और समुदाय में सकारात्मक लहर पैदा करती हैं—यह बदलाव समाज की जड़ों तक पहुंचकर पीढ़ियों को प्रभावित करता है।

नेतृत्व विकास का यह मंच महिलाओं को घर की चारदीवारी से निकालकर सामुदायिक अगुआ बनाता है। हर बैठक में बदलती जिम्मेदारियां—थीम चयन, बजट नियंत्रण, कार्यक्रम संचालन—एक जीवंत मैनेजमेंट लैब की तरह काम करती हैं, जहां निर्णय लेने की क्षमता निखरती है। संकटकाल में मास्क वितरण, वैक्सीन कैंप और राहत सामग्री पहुंचाने जैसे प्रयास उनकी सामूहिक संगठन शक्ति का जीता-जागता प्रमाण हैं। यहां गलतियां सुधार का माध्यम बनती हैं, एक-दूसरे से सीखकर महिलाएं न केवल खुद मजबूत होती हैं, बल्कि समाज के लिए प्रेरणा की मशाल जलाती हैं।

आर्थिक सशक्तिकरण का यह सफर सबसे प्रेरणादायक है, जहां किटी की प्रेरणा से हजारों महिलाएं उद्यमिता की ऊंचाइयां छू रही हैं। मुद्रा योजना जैसे सरकारी सहयोग से बुटीक, बेकरी और डिजिटल स्टोर शुरू कर वे न केवल आय सृजित करती हैं, बल्कि परिवार की निर्णय प्रक्रिया में केंद्रीय भूमिका निभाती हैं। रिपोर्ट्स बताती हैं कि महिला उद्यमियों में 30 प्रतिशत वृद्धि का बड़ा श्रेय इन अनौपचारिक नेटवर्क्स को है। अब उनकी राय घर की दीवारों तक सीमित नहीं रहती—वे आर्थिक स्तंभ बनकर लैंगिक असमानता की दीवारें ढहा रही हैं, और समाज को समावेशी भविष्य की ओर ले जा रही हैं।

आलोचक किटी पार्टी को महज समय की बर्बादी मानते हैं, किंतु यह आलोचना अत्यंत सतही और संकीर्ण दृष्टि की उपज है। वास्तव में, यह एक बहुआयामी निवेश है—समय का, भावनात्मक ऊर्जा का, और अमूल्य सामाजिक पूंजी का। जहां पुरुष क्लबों या जिम में नेटवर्किंग कर करियर और संबंधों को मजबूत करते हैं, वहीं महिलाओं का यह मंच पूर्णतः समानांतर और सशक्त है। फेमिनिस्ट सिद्धांत इसे 'सुरक्षित आश्रय' का दर्जा देता है, जहां महिलाएं बिना किसी भय या दबाव के अपनी क्षमताओं को निखारती हैं, बौद्धिक रूप से उन्नत होती हैं। साहित्यिक चर्चाओं से लेकर सामाजिक मुद्दों पर गहन डिबेट तक, यह मंच महिलाओं को बौद्धिक जागृति प्रदान करता है, जो उन्हें समाज की मुख्यधारा में स्थापित करने का सशक्त माध्यम बनता है—यह केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि परिवर्तन की प्रयोगशाला है।

किटी पार्टी का भविष्य अत्यंत उज्ज्वल और विस्तारित है, जहां डिजिटल क्रांति इसे नई ऊंचाइयों पर ले जा रही है। वर्चुअल किटी पार्टियां अब दूरस्थ क्षेत्रों की महिलाओं को जोड़ रही हैं, जिससे वैश्विक स्तर पर नेटवर्क का जाल बिछ रहा है। हालांकि चुनौतियां बरकरार हैं—सामाजिक-आर्थिक असमानताओं के कारण ग्रामीण और वंचित महिलाएं इससे अभी भी दूर हैं। इसे सच्चे अर्थों में समावेशी बनाने के लिए सरकारी हस्तक्षेप अनिवार्य है, जैसे आत्मनिर्भर भारत जैसे अभियानों में इन समूहों को सक्रिय रूप से शामिल करना, ताकि हर वर्ग की महिला इस सशक्तिकरण से लाभान्वित हो।

किटी पार्टी हंसी-ठहाकों से आरंभ होकर क्रांतिकारी परिवर्तन तक की यात्रा तय करती है। यह महिलाओं की उस अदम्य शक्ति का जीवंत प्रतीक है, जो चुपचाप लेकिन अटूट दृढ़ता से समाज को नया आकार दे रही है। जब ये महिलाएं मजाक और मस्ती के बीच रणनीतियां गढ़ती हैं, तो वे न केवल स्वयं को सशक्त करती हैं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए मजबूत नींव रखती हैं। यह मंच स्पष्ट रूप से साबित करता है कि नारी शक्ति कोई खोखला नारा नहीं, बल्कि जीवंत, सांस लेती वास्तविकता है। समाज को अब इसे गंभीरता से पहचानना होगा, पूर्ण समर्थन देना होगा, ताकि यह हंसी की गूंज पूरे राष्ट्र में फैले और एक सशक्त, समावेशी भारत का स्वप्न साकार हो।

आरके जैन, बड़वानी (मप्र)

लगातार नए निर्माण और हिमालय पर भूस्खलन

विवेक रंजन श्रीवास्तव

मानवीय हस्तक्षेप और जलवायु परिवर्तन के गठजोड़ ने हिमालय की नाजुक पारिस्थितिकी पर हाल के दिनों में संकट गहरा दिया है। लगातार बढ़ रही जल विद्युत परियोजनाओं के पर्यावरणीय, सामाजिक और भू-वैज्ञानिक प्रभावों को नियंत्रित करते हुए अब हमें एक सतत स्थायित्व की राह तलाशना होगा।

विश्व की 'छत' और 'तीसरे ध्रुव' के रूप में विख्यात हिमालय केवल एक प्राकृतिक भौगोलिक संरचना मात्र नहीं है बल्कि एक जीवंत पारिस्थितिकी प्रणाली है जो करोड़ों लोगों , फ्लोरा , फोना की जीवन रेखा का आधार है । हिमालय अपनी विशालता के बावजूद अत्यंत नाजुक और अपेक्षा कृत नया वलित पर्वत है, जो अभी भी भू-वैज्ञानिक दृष्टि से सक्रिय है और प्रतिवर्ष लगभग 5 मिलीमीटर ऊँचा उठ रहा है । नेचर द्वारा इसके भूभाग का स्थाई सेटलमेंट होना शेष है। इस निरंतर चल रही नैसर्गिक प्रक्रिया में भूस्खलन होते रहते हैं। पिछले कुछ दशकों में 'विकास' के नाम पर इस क्षेत्र में जिस पैमाने पर जलविद्युत परियोजनाओं का निर्माण हुआ है, उसने न केवल इसकी नैसर्गिक सुंदरता को विकृत किया है बल्कि इसके अस्तित्व के लिए ही गंभीर संकट खड़ा कर दिया है।

जलविद्युत विकास का विस्तार और प्रभाव व्यापक होता है।

हिमालयी क्षेत्र को भारत का 'पावर हाउस' माना जाता है जहाँ 46,850 मेगावाट की स्थापित क्षमता के साथ 1,15,550 मेगावाट की संभावित जलविद्युत क्षमता है । नवंबर 2022 तक इस क्षेत्र के 10 राज्यों और दो केंद्रशासित प्रदेशों में 81 बड़ी जलविद्युत परियोजनाएँ (25 मेगावाट से अधिक उत्पादन क्षमता की) कार्यशील थीं और 26 अन्य निर्माणाधीन थीं, जबकि 320 और बड़ी परियोजनाएँ विभिन्न स्तरों पर क्रियान्वयन स्वीकृति हेतु विचाराधीन हैं । हिमाचल प्रदेश की केवल सतलुज नदी घाटी में ही यदि सभी प्रस्तावित परियोजनाओं का निर्माण हो जाता है तो 22% नदी बाँध के पीछे झील के रूप में खड़ी रहेगी और 72% सुरंगों के भीतर बहेगी ।

जलविद्युत परियोजनाओं के लिए बड़े पैमाने पर वनों की कटाई की जाती है। किन्नौर जिले में ही 2014 तक विकास परियोजनाओं के लिए 984 हेक्टेयर वन भूमि का हस्तांतरण किया जा चुका था जिसमें से 90% जलविद्युत परियोजनाओं और ट्रांसमिशन लाइनों के लिए था । क्षतिपूरक नवीन वनीकरण की नीति भी प्रभावी नहीं रही है, क्योंकि नए पौधारोपण के वृक्ष बनते तक अक्सर रोपण असफल हो जाते हैं और वनों के वास्तविक नुकसान की भरपाई नहीं कर पाते । इसके अलावा, परियोजनाओं के निर्माण से पहाड़ों में व्यापक भू-स्खलन की घटनाएँ बढ़ी हैं जैसा कि रुद्रप्रयाग और टिहरी जिलों में देखा गया । केदारनाथ की घटना , बादल फटने की मार का दर्द भूला नहीं जा सकता।

स्थानीय समुदायों को इन परियोजनाओं से भारी कीमत चुकानी पड़ रही है। उनकी आजीविका के मुख्य स्रोत वन और जल स्रोत नष्ट हो रहे हैं । जनसांख्यिकीय बदलाव आ रहे हैं जहाँ युवाओं का पलायन बढ़ रहा है जिससे आत्मनिर्भरता में कमी आई है और महिलाओं व बुजुर्गों पर घरेलू जिम्मेदारी का बोझ बढ़ा है ।

हिमालय भूकंपीय रूप से सक्रिय क्षेत्र का हिस्सा है और इसके नदी घाटी क्षेत्र प्राकृतिक रूप से भूस्खलन के प्रति संवेदनशील हैं । जलवायु परिवर्तन ने इस स्थिति को और भी गंभीर बना दिया है। ग्लेशियरों के पिघलने, पर्माफ्रॉस्ट के अस्थिर होने, तड़ित बिजली और बादल फटने जैसी घटनाओं में निरंतर वृद्धि ने इस क्षेत्र को आपदाओं के प्रति और अधिक संवेदनशील बना दिया है । हाल के वर्षों में जलविद्युत परियोजनाओं से जुड़ी आपदाओं की आवृत्ति चिंताजनक रूप से अधिक रही है:

2013 में केदारनाथ बाढ़ से फाटा-ब्युंग, सिंगोली-भटवारी और विष्णुप्रयाग परियोजनाओं को गंभीर क्षति हुई थी।

2021 के भूस्खलन और हिमस्खलन से ऋषि गंगा परियोजना का विनाश, विष्णुगढ़-तपोवन परियोजना क्षतिग्रस्त होना, 200 से अधिक लोगों की मौत भूली नहीं जा सकती।

2022 किन्नौर में भूस्खलन 1,091 मेगावाट की करछम वांगटू जलविद्युत संयंत्र का निर्माण कार्य प्रभावित हुआ है।

इन हाल की घटनाओं से स्पष्ट है कि हिमालय जैसे संवेदनशील क्षेत्र में जलविद्युत परियोजनाएँ न केवल पर्यावरण के लिए, बल्कि मानव जीवन के लिए भी गंभीर जोखिम उत्पन्न कर रहीं हैं।

हिमालय के संरक्षण और सतत सस्टेनेबल विकास के लिए एक संतुलित दृष्टिकोण की आवश्यकता है : वैज्ञानिक पुनर्मूल्यांकन करना चाहिए ।

हिमालय में अधिकांश मौजूदा या निर्माणाधीन परियोजनाओं की परिकल्पना पिछले 10-15 वर्ष पहले की गई थी। वर्तमान वैज्ञानिक आँकड़ों के आधार पर इन परियोजनाओं का पुनर्मूल्यांकन करने की सख्त आवश्यकता है ।

विशेषज्ञ समितियाँ (जैसे रवि चोपड़ा समिति) गठित कर इन परियोजनाओं के प्रभाव का गहन अध्ययन किया भी गया है , इस अध्ययन का विस्तार किया जाना चाहिए ।

स्थानीय समुदायों की भागीदारी बढ़ाना होगा, परियोजना पर निर्णय लेने से पूर्व स्थानीय पंचायत की लिखित सहमति ली जानी चाहिए । सभी नीतियों और योजनाओं में स्थानीय जनता, विशेषकर महिलाओं की उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए ।

पर्यावरणीय नियमों का कड़ाई से पालन करने वाला सामाजिक वातावरण बनाना चाहिए। केदारनाथ त्रासदी (2013) से जुड़ी परियोजनाओं को अनुमति दिए जाने जैसे निर्णयों पर पुनर्विचार करना होगा । भागीरथी इको-सेंसिटिव ज़ोन (BESZ) जैसी सुरक्षात्मक व्यवस्थाओं के पालन को कड़ाई से सुनिश्चित करना होगा ।

वैकल्पिक ऊर्जा स्रोतों को प्रोत्साहनः हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा राजीव गांधी स्वरोजगार सौर ऊर्जा योजना जैसी पहल स्वच्छ ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों को बढ़ावा देने की दिशा में सराहनीय कदम हैं । ऐसे प्रयासों को और बढ़ावा देने की आवश्यकता है।

नियामक ढाँचे को मजबूत करना:

हिमाचल प्रदेश में ग्रामीण क्षेत्रों में निर्माण गतिविधियों को विनियमित करने के लिए आदर्श उपनियमों के प्रारूप को अंतिम रूप देने हेतु समिति गठन जैसे कदम सही दिशा में हैं । हिमालय की रक्षा केवल किसी एक क्षेत्र या देश की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि यह एक वैश्विक अनिवार्यता है । जलविद्युत परियोजनाओं के माध्यम से स्वच्छ ऊर्जा प्राप्त करने का लक्ष्य निस्संदेह महत्वपूर्ण है, परंतु यह लक्ष्य हिमालय जैसी नाजुक पारिस्थितिकी प्रणाली की कीमत पर पूरा नहीं किया जाना चाहिए। आवश्यकता इस बात की है कि हम विकास की अपनी अवधारणा पर पुनर्विचार करें और एक ऐसे मॉडल को अपनाएँ जो मानव की आवश्यकताओं और प्रकृति के संरक्षण के बीच सामंजस्य स्थापित कर सके। हिमालय केवल एक पर्वत श्रृंखला नहीं बल्कि करोड़ों लोगों की आशा और अस्तित्व का प्रतीक है, और इसकी रक्षा करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।

कलम की ताक़त: डिजिटल युग में लेखन का खोता स्पर्श

— डॉ. अंकुर शरण

आज हम एक ऐसे युग में जी रहे हैं जहाँ उंगलियाँ कागज़ पर नहीं, स्क्रीन पर चलती हैं। मोबाइल, लैपटॉप और टैबलेट ने हमारी लेखनी को धीरे-धीरे डिजिटल बना दिया है। सुविधा के इस संसार में जहाँ सब कुछ "टाइप" हो रहा है, "लिखना" मानो कहीं पीछे छूटता जा रहा है। पर क्या हमने कभी सोचा है कि इस बदलाव की कीमत हम क्या चुका रहे हैं?

1. कलम का स्पर्श और मन का संबंध

जब हम कागज़ पर कलम चलाते हैं, तो हमारे मस्तिष्क, हृदय और हाथ के बीच एक गहरा संबंध बनता है। हर अक्षर हमारे विचारों की धड़कन से जन्म लेता है। यह प्रक्रिया न केवल भावनात्मक होती है, बल्कि मानसिक रूप से भी हमें अधिक केंद्रित और सजग बनाती है। इसके विपरीत, टाइपिंग एक यांत्रिक प्रक्रिया है जिसमें भावनाओं का वह जीवंत स्पर्श अक्सर खो जाता है।

2. याददाश्त और रचनात्मकता पर प्रभाव

वैज्ञानिक अध्ययनों से यह सिद्ध हुआ है कि हाथ से लिखने से हमारी स्मरण शक्ति अधिक मजबूत होती है। जब हम कुछ हाथ से लिखते हैं, तो हमारा मस्तिष्क उस जानकारी को गहराई से संसाधित करता है। यही कारण है कि विद्यार्थी जो नोट्स कलम से बनाते हैं, वे लंबे समय तक याद रखते हैं। डिजिटल उपकरणों पर नोट्स टाइप करने से यह जुड़ाव कमजोर पड़ जाता है।

3. लेखन: आत्म-अभिव्यक्ति का सबसे सजीव माध्यम

कलम केवल शब्द नहीं लिखती, वह हमारी भावनाएँ, संवेदनाएँ और अनुभव भी उकेरती है। हाथ से लिखा गया पत्र आज भी किसी ईमेल या चैट संदेश से कहीं अधिक प्रभाव छोड़ता है। उसमें व्यक्ति की आत्मा झलकती है। हस्तलिपि की अपनी एक पहचान है।

चाईबासा मे नो एंट्री लगाने हेतु धरने पर बैठे आन्दोलन कारियों पर लाठीचार्ज

पुलिस पर भी हुई थी पथराव, मामला से झारखंड की राजनीति गरम

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड -झारखंड

चाईबासा , झारखंड के परिवहन मंत्री दीपक विरूवा के घर का घेराव करने गये पीड़ित लोगों के सैकड़ों परिवार एवं उनके हमदर्दों को पुलिस ने बड़ी मस्क्त के बाद दिन में तो रोक दिया, पर रात को कुछ और ही मंजूर था । अपने 151 लोगों को एक साल में गंवाये लोग आगे फिर किसी की दुर्घटना में जान चली न जाय इसको लेकर आन्दोलन के जरिए रातभर ताबों चौक चाईबासा में सड़क जाम कर बैठे गये ताकि किसी प्रकार नो एंट्री सरकार पुनः बहाल कर दें ।इसी बीच रात के 9 बजे के बाद एक बैठक हुई जब नो एण्ट्री लगाने की बात पर सहमति नहीं बनी तब मामला अचानक बिगड़ गया ।कहीं से पत्थर बाजी हुई तो पुलिस ने लाठी चार्ज कर दिया एवं आसुं गैसें के गोले भी दागे । फिर भागदौड़ का नजारा देखने को मिला । आखिर पहले पत्थरबाजी हुई या लाठी चार्ज यह सटीक नहीं मालूम ।

यहां एक वर्ष के भीतर 151 लोग एक्सीडेंट में स्वर्ग सिधार जाने के बाद आदिवासी समुदाय के मन मे तीव्र आक्रोश है ,क्योंकि जब सरकारी कानून कमाई का जरिया बन जाय और वह भी इंसानी मौत का कारण क्यों न हो एसे में भला कौन चुप रहे । कुछ दिन पूर्व इस आन्दोलन का ऐलान जब हुआ उसको रोकने के लिए पुलिस ने इनके 4 साथियों को विगत 25 अक्टूबर को उठाकर जेल में बंद कर दिया ।उनके रिहाई में लोग अधिक आंदोलित हो उठे ।

यहां आन्दोलन कर रहे लोग दिन में हजारों थे वहीं तीन सौ करीब रात सड़क पर खाना पकाकर खाया तथा सोने वाले थे ,वाकी घर चले गये थे , तब यह घटना घटी।

सच तो यह है यहां मामला मोटी कमाई का रहता है इसलिए नो एंट्री नहीं हटती । लेकिन जब दुर्घटनाओं का अंबार लगा तब विवश आदिवासी समुदाय ने द्वारा इस पर का जाम का मार्ग चुना । वैसे झारखंड का परिवहन विभाग दुधारू गाय मानी जाती है तीनों सिंहभूम जिले में । सवाल आता अगर नो एंट्री लगा था तो उसे पढ़े-लिखे अधिकारी क्यों हटायें ? आखिर ये परिवहन विभाग में किस प्रकार लोग अधिकारी बनाये जाते इस पर अध्ययन जरूरी है । इनकी पैरवी, पहुंच, पैसा आदि कितना होता उच्चस्तरीय शोध का मामला हो सकता न केवल परिवहन विभाग वल्कि उन एजेंसियो के लिए जो एडवाइजरी बोर्ड चलाते मुआवजा आदि दिलाने है । आखिर कैसे निर्दयी बनाये जाते ये अधिकारी। उनके आका कौन होते निरीह आदिवासियों का जान कैसे लेते रहते ।जहां कानून भी बौना हो जाता , सोचनें वाली बात है -केंद्र व राज्य सरकार के लिए ।

इंडिया गठबंधन के तेजस्वी यादव के मुकाबले एनडीए के नीतीश कुमार के नाम के ऐलान में विलंब आत्मघाती !

कमलेश पांडेय

बिहार विधानसभा चुनाव 2025 के तहत चुनाव प्रचार की रफ्तार जैसे-जैसे तेज होती जा रही है, मतदाताओं की खामोशी देख गठबंधन दल के साथी अपने अपने नए-नए सियासी पत्ते खोल रहे हैं ! जानकार बताते हैं कि आगामी 6 और 11 नवंबर को 243 सीटों के लिए यहां मतदान होगा। जहां पर एनडीए के घटक दलों, इंडिया महागठबंधन के साथी दलों और अकेली जनसुराज पार्टी के बीच त्रिकोणात्मक मुकाबले होने के आसार प्रबल हैं।

खास बात यह है कि दोनों महत्वपूर्ण गठबंधन ने अपने अपने मुख्यमंत्री को लेकर जो सस्पेंस बरकरार रखा था, उसमें से इंडिया गठबंधन के मुख्यमंत्री के रूप में राजद नेता तेजस्वी यादव, पूर्व मुख्यमंत्री के नाम का ऐलान होते ही आज राजद-कांग्रेस के अंदरूनी कलह का पटाक्षेप हो गया। वहीं, एनडीए का अगला मुख्यमंत्री कौन होगा, इस बात का जनता के बीच खुलासा करने का नैतिक दबाव भाजपा-जदयू पर बढ़ गया है। हालांकि इसके अपने नफा-नुकसान भी हैं। इसलिए मशहूर सियासी रणनीतिकार व केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह के अगले कदम पर सबकी निगाहें टिकी हुई हैं।

सवाल है कि एक ओर जहां सत्ताधारी एनडीए गठबंधन ने अपने मुख्यमंत्री और उपमुख्यमंत्री के नाम का ऐलान करने से परहेज किया है, वहीं मुख्य विपक्षी इंडिया गठबंधन ने अपने मुख्यमंत्री-उपमुख्यमंत्री के नाम का ऐलान बजाप्ता एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से कर दिया है। लेकिन ऐसा करने से कांग्रेस नेता राहुल गांधी और प्रदेश प्रभारी कृष्णा अल्लवरु की भारी फजीहत हुई है। उन्हें अपने एक अहम पद से हाथ तक धोना पड़ा। जिस तरह से राजस्थान के पूर्व मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को भेजकर यह घोषणा कराई गई, वह पार्टी के नेताओं की कमजोरियों को स्पष्ट कर दिया है, जबकि राजद नेता तेजस्वी यादव की यह पहली जीत है। बावजूद इसके 9 सीटों पर दोस्ताना टक्कर का कोई हल श्री गहलोत नहीं ढूंढ पाए। जिस व्यक्ति ने राजस्थान में अपनी सरकार डूबो दी, उसे बिहार में मौका देना कांग्रेस नेतृत्व का दिवालियापन नहीं तो क्या है?

वहीं, कथित कांग्रेस नेता और पूर्णिया के निर्दलीय सांसद पप्पू यादव ने बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को खुला ऑफर दिया है, उससे भाजपा रणनीतिकारों की परेशानियों का ठिकाना नहीं है। अब वो नीतीश कुमार को भावी मुख्यमंत्री घोषित करें या न करें, लेकिन नीतीश कुमार को दिल से चाहने वाले लोग यदि भाजपा, लोजपा, हम, रालोमो की बजाए कांग्रेस को वोट कर दिए या राजद को वोट कर दिए या इंडिया गठबंधन के अन्य उम्मीदवार को वोट कर दिए तो भाजपा की सारी रणनीति फेल हो जाएगी।

ऐसा लोग इसलिए बता रहे हैं कि नीतीश कुमार और उनके करीबी लोग भाजपा-लोजपा से 2020 के भितरघात का बदला अवश्य लेंगे, अन्यथा जदयू का सियासी हनक समाप्त हो जाएगा। बिहार के सियासी हल्के में कहा भी जाता है कि राजनीति के चाणक्य नीतीश कुमार की अंतड़ी में दांत है, जिसमें बड़े-बड़े सुरमा भोपाली नेता पीस चुके हैं। गत लोकसभा चुनाव में भी भाजपा की जो सियासी दुर्गति इंडिया गठबंधन ने की, उसके मुख्य सूत्रधार भी नीतीश कुमार ही थे, जिन्होंने इंडिया गठबंधन का राष्ट्रीय संयोजक नहीं बनाने के चलते पलटीमार दी और एनडीए में आकर आज उसका रिमोट कंट्रोल अपने हाथ में रखे हुए हैं।

इसलिए भाजपा की भलाई भी इसी में ही है कि वह जल्द से जल्द अपने भावी मुख्यमंत्री के रूप में नीतीश कुमार के नाम का ऐलान कर दे। अन्यथा इतिहास 14 नवम्बर को फिर से खुद को दोहराएगा। सच कहूं तो इंडिया गठबंधन के तेजस्वी यादव के मुकाबले एनडीए के नीतीश कुमार के नाम के ऐलान में विलंब आत्मघाती साबित होगा!

वरिष्ठ पत्रकार व राजनीतिक विश्लेषक

कचरे की बायोरिमेडिएशन प्रक्रिया को तेज करने के लिए इकोस्टैन कंपनी को दिए गए आदेश

अमृतसर, 28 अक्टूबर (साहिल बेरी)

नगर निगम आयुक्त श्री बिक्रमजीत सिंह शेरगिल के निर्देशों के तहत, अतिरिक्त आयुक्त श्री सुरिंदर सिंह ने भगता वाला डंप साइट का दौरा किया और वहाँ इकोस्टैन कंपनी द्वारा किए जा रहे कचरे की बायोरिमेडिएशन कार्य की प्रगति की समीक्षा की। अतिरिक्त आयुक्त ने कंपनी अधिकारियों को निर्देश दिए कि कार्य की गति को और तेज किया जाए ताकि पहले से जमा कचरे को शीघ्रता से निपटाया जा सके।

श्री सुरिंदर सिंह ने बताया कि भगता वाला डंप साइट पर कचरे की बायोरिमेडिएशन का कार्य एम/एस इकोस्टैन कंपनी को सौंपा गया है, जो निर्धारित समयावधि में इसे पूरा करेगी। उन्होंने कहा कि आज उन्होंने साइट पर जाकर कार्य की प्रगति का जायजा लिया। कंपनी के अधिकारियों की रिपोर्ट के अनुसार, 1 अक्तूबर से 27 अक्तूबर 2025 तक

कुल 23,335 टन कचरे की बायोरिमेडिएशन की गई है, जो औसतन 863 टन प्रतिदिन है।

वर्तमान में दो ट्रेमेल मशीनें कार्यरत हैं और तीसरी मशीन शीघ्र ही चालू की जाएगी। अतिरिक्त आयुक्त ने कहा कि कंपनी अधिकारियों को कार्य की गति और बढ़ाने व इसे जल्द से जल्द पूरा करने के निर्देश दिए गए हैं, जैसा कि कार्य आदेश में निर्धारित शर्तों के अनुसार है।

झारखंड में खुलेंगे चार नये मेडिकल कालेज

पीपी मोड़ पर होंगे संचालित

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड -झारखंड

रांची चिकित्सकों की कमी से जूझ रहे झारखंड में 4 नए मेडिकल कॉलेज खुलेंगे। ये मेडिकल कॉलेज खूंटी, जामताड़ा, धनबाद तथा गिरिडीह में खुलेंगे, जो पीपीपी मोड पर संचालित होंगे। मंगलवार को नई दिल्ली में वित्तीय मामलों के विभाग की हुई बैठक में राज्य सरकार के प्रस्ताव पर मंजूरी मिली। यह स्वीकृति भारत सरकार की 'पीपीपी मोड में मेडिकल कालेज स्थापना' योजना के तहत दी गई, जिसका उद्देश्य देशभर में चिकित्सा शिक्षा का विस्तार और स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत बनाना है।

वित्तीय मामलों के विभाग की हुई बैठक में झारखंड सरकार की ओर से स्वास्थ्य विभाग के अपर मुख्य सचिव अजय कुमार सिंह ने प्रस्तुति दी।

खूंटी, जामताड़ा तथा गिरिडीह में मेडिकल कॉलेज के लिए उप योजना-2 के तहत भारत सरकार 40 प्रतिशत पूंजीगत व्यय सहायता तथा

25 प्रतिशत परिचालन व्यय सहायता प्रदान करेगी, जबकि राज्य सरकार 25 से 40 प्रतिशत तक पूंजीगत व्यय तथा 15 से 25 प्रतिशत तक परिचालन व्यय के रूप में योगदान देगी।

धनबाद में मेडिकल कॉलेज के लिए उप योजना-1 के तहत पूंजी व्यय सहायता के तहत 30 प्रतिशत तथा राज्य सरकार भी इतनी ही राशि का वहन करेगी।

स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, इस साझेदारी से न केवल चिकित्सा शिक्षा में सुधार होगा, बल्कि राज्य में बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं और स्थानीय युवाओं के लिए रोजगार के नए अवसर भी सृजित होंगे। विभाग के अपर मुख्य सचिव चार नए मेडिकल कालेज खुलने से ग्रामीण और अर्द्ध-शहरी क्षेत्रों में विशेषज्ञ चिकित्सकों की उपलब्धता में उल्लेखनीय सुधार होगा

सारंडा जंगल में पत्ता चुनने गयी दस साल की बच्ची आईईडी विस्फोट में मृत

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड -झारखंड

चाईबासा : पश्चिमी सिंहभूम जिले के जराईकेला थाना क्षेत्र के सारंडा जंगल से मंगलवार को एक दर्दनाक घटना हो गई. सियाल पत्ता चुनने गई एक 10 वर्षीय बच्ची की नक्सलियों द्वारा बिछाए गए आईईडी की चपेट में आने से मौके पर ही मौत हो गई. मिली जानकारी के अनुसार, दीघा गांव निवासी जय मासी हेरेंज की बेटी सिरिया हेरेंज (10 वर्ष) मंगलवार सुबह करीब 9 बजे जंगल में सियाल पत्ता चुनने गई थी. इस दौरान वह अनजाने में नक्सलियों द्वारा सुरक्षाबलों को नुकसान पहुंचाने के लिए लगाए गए आईईडी विस्फोटक के संपर्क में आ गई. विस्फोट इतना जबरदस्त था कि बच्ची की मौके पर ही मौत हो गई और उसके पैर बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए. घटना की सूचना मिलते ही जराईकेला थाना पुलिस दल-बल के साथ मौके पर पहुंची और बच्ची के शव को जंगल से बरामद करने की प्रक्रिया शुरू की. पुलिस अधीक्षक अमित रेणु ने इस घटना की पुष्टि की है. उन्होंने कहा कि नक्सलियों के द्वारा इस तरह की कायराना हरकत की गई है, जिससे जंगल के गांव के ग्रामीणों को नुकसान उठाना पड़ रहा है. मामले की गंभीरता को देखते हुए पूरे इलाके में सुरक्षाबलों को अलर्ट कर दिया गया है, घटनास्थल की गहन जांच की जा

रही है. पुलिस के अनुसार, इलाके में नक्सली सक्रिय हैं और अक्सर सुरक्षाबलों को निशाना बनाने के लिए जंगल में आईईडी लगाते हैं. लेकिन इस बार उनकी विस्फोटक रणनीति का शिकार एक मासूम बच्ची हो गई.

स्थानीय ग्रामीणों ने घटना पर गहरा आक्रोश जताया है. लोगों का कहना है कि नक्सलियों की हिंसक गतिविधियों से आम नागरिकों की जिंदगी लगातार खतरे में है. ग्रामीणों ने सरकार और प्रशासन से मांग की है कि इस तरह की घटनाओं को रोकने के लिए इलाके में सघन सर्च ऑपरेशन चलाया जाए और सुरक्षा व्यवस्था को मजबूत किया जाए।

चाईबासा लाठीचार्ज विरोध में भाजपा हर जिले में हेमंत का पूतला फूंका

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड - झारखंड

सरायकेला , चाईबासा में बीती रात एन एच २१० पर हुए लाठीचार्ज अब राजनीतिक रूप ले लिया है । विपक्ष में बैठी भाजपा पार्टी ने आज प्रदेश के सभी जिलों में राज्य सरकार का पुतला दहन किया और कल १९ अक्टूबर को पश्चिम सिंहभूम (चाईबासा) एवं सरायकेला-खरसावां जिले में १२ घंटे के बंद का आह्वान किया है. बंद सुबह 6 बजे से शाम 6 बजे तक रहेगा, जिसमें आवश्यक सेवाओं को बाधित नहीं किया जाएगा.

भाजपा के प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष व सांसद आदित्य साहू ने रांची में प्रेसवार्ता कर कहा कि शांतिपूर्ण धरना-प्रदर्शन जनता का लोकतांत्रिक अधिकार है. लेकिन झारखंड सरकार लगातार आंदोलनों को लाठी और गोली से दबा रही है. उन्होंने कहा कि चाईबासा बाईपास पर पिछले दो वर्षों से NH-२१० पर भारी वाहनों के आवागमन से अब तक 154 लोगों की जान जा चुकी है. पिछले 10 दिनों में ही चार लोगों की सड़क दुर्घटनाओं में मौत हुई है.

साहू ने बताया कि स्थानीय आदिवासी-मूलवासी जनता ने मंत्री दीपक बिरुवा के आवास घेराव का कार्यक्रम रखा था. लेकिन सरकार का कोई प्रतिनिधि उनसे बात करने नहीं पहुंचा. रात में पुलिस ने धरनास्थल पर लाठीचार्ज किया, आंसू गैस के गोले छोड़े और कई लोगों को गिरफ्तार किया. भगदड़ में कई लोग घायल हुए, जिनमें से कई डर के कारण इलाज नहीं करा रहे हैं.

भाजपा नेता ने कहा कि यह हेमंत सरकार की दमनकारी प्रवृत्ति का उदाहरण है. सरकार जनता की मौत और उनकी समस्याओं के प्रति संवेदनहीन है. उन्होंने घटना की न्यायिक जांच की मांग की और कहा कि भाजपा जनता की आवाज बनकर सड़क से सदन तक संघर्ष जारी रखेगी।

डायबिटिक फुट सोसाइटी ऑफ इंडिया ने DFSICON 2025 की घोषणा की... : डायबिटिक पैरों की देखभाल पर एक प्रमुख सम्मेलन

अमृतसर 28 अक्टूबर (साहिल बेरी)

अमृतसर, भारत- डायबिटिक फुट सोसाइटी ऑफ इंडिया (DFSI) को DFSICON 2025 की घोषणा करते हुए गर्व है, जो डायबिटिक पैरों की देखभाल पर एक ऐतिहासिक तीन दिवसीय सम्मेलन है, जो 31 अक्टूबर से 2 नवंबर, 2025 तक रेडिसन ब्लू होटल, अमृतसर में आयोजित होगा।

यह आयोजन श्री गुरु राम दास इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज एंड रिसर्च, श्री अमृतसर और अमनदीप अस्पताल के सहयोग से उजाला सिग्नेस के साथ साझेदारी में आयोजित किया जा रहा है। DFSICON 2025, डायबिटिक पैरों की देखभाल में नवीनतम प्रगति पर अपनी विशेषज्ञता और ज्ञान साझा करने के लिए प्रसिद्ध अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय फैकल्टी को एक साथ लाएगा।

इस सम्मेलन में विशेष मास्टर क्लासेस, कौशल बढ़ाने के अवसर और अत्याधुनिक शैक्षणिक कार्यक्रम होंगे, जो इसे मेडिकल और पैरामेडिकल पेशेवरों के लिए एक अनिवार्य कार्यक्रम बनाते हैं। भारत और दुनिया भर के प्रसिद्ध डॉक्टरों और सर्जनों सहित 800 से अधिक प्रतिनिधियों के भाग लेने की उम्मीद है, DFSICON 2025, डायबिटिक पैरों की देखभाल के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर होने का वादा करता है।

हम DFSICON 2025 की मेजबानी करके बहुत खुश हैं, एक प्रमुख सम्मेलन जो डायबिटिक पैरों की देखभाल में नवीनतम विकास को प्रदर्शित करेगा,₹ डॉ. रवि कुमार महाजन, प्रबंधकीय अध्यक्ष ने कहा। ₹हमारा लक्ष्य मेडिकल पेशेवरों को डायबिटिक पैरों की जटिलताओं वाले रोगियों को असाधारण देखभाल प्रदान करने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल से सशक्त बनाना है।

सम्मेलन के आयोजन सचिव डॉ. विकास कक्कड़ ने बताया कि यह सम्मेलन उत्तर भारत

में 11 वर्षों के अंतराल के बाद आयोजित किया जा रहा है और यह उत्तर भारत में चिकित्सा पेशेवरों के बीच मधुमेह पैर प्रबंधन के बारे में जागरूकता पैदा करने का एक बड़ा अवसर होगा।

इस सम्मेलन का उद्घाटन श्री इंद्रबीर सिंह निज्जर, विधायक, दक्षिणी अमृतसर द्वारा किया जाएगा, डॉ. ए.पी. सिंह, डीन अकादमिक, SGRD यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेज, अतिथि के रूप में शामिल होंगे।

राष्ट्रीय फैकल्टीः डॉ. अरुण बल, संस्थापक अध्यक्ष, DFSICON डॉ. आशु रस्तोगी, प्रोफेसर एंडोक्रिनोलॉजी, PGI चंडीगढ़ ,डॉ. सुनील गाबा, प्रो. प्लास्टिक सर्जरी, PGI चंडीगढ़ , डॉ. वीबी नारायण मूर्ति, अध्यक्ष, DFSICON चेन्नई ,डॉ. राज सभापति, उपाध्यक्ष DFSICON डॉ. संजय वैद्य, मुंबई, डॉ. भारत कोटरू, डॉ. पुनीत अरोड़ा ,डॉ. राजीव खन्ना ,डॉ. रोहित कपूर ,अंतरराष्ट्रीय फैकल्टीः प्रोफेसर लुईज मैटीनीज, इटली प्रोफेसर विंडी कोल, यू.एस.ए. प्रोफेसर कैथरीन गुड, नॉर्विच, यू.के. प्रोफेसरः वीनू कवर्थपू, लंदन, यू.के. प्रोफेसर जुल्फिकारअली अब्बास, तंजानिया प्रोफेसर रॉबर्ट बैम, फ्रैंग्यू, चेक रिपब्लिक प्रोफेसर हरीकृष्ण नायर, मलेशिया, प्रोफेसर जे.पी. हांग, दक्षिणी कोरिया भाग लेंगे।

30 अक्टूबर, 2025 को SGRD इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज एंड रिसर्च में एक प्री-कॉन्फ्रेंस कैडेवरिक वर्कशॉप का आयोजन किया जाएगा, जो मधुमेह रोगियों के लिए सर्जिकल प्रक्रियाओं पर केंद्रित होगी।

DFSICON 2025 के हिस्से के रूप में, 31 अक्टूबर, 2025 को रोज़ गार्डन, रणजीत एवेन्यू, अमृतसर में एक वॉकथॉन का आयोजन किया जाएगा, जिसका उद्देश्य मधुमेह रोगियों के पैरों के प्रबंधन के बारे में जागरूकता फैलाना है। इस कार्यक्रम में श्री अजय गुप्ता, विधायक मुख्य अतिथि के रूप में शामिल होंगे। यह पहल जनता को मधुमेह रोगियों के लिए सही पैर की देखभाल और प्रबंधन के महत्व के बारे में जागरूक करने का प्रयास करती है, और मधुमेह रोगियों के पैरों की जटिलताओं को रोकने और उनका इलाज करने में चिकित्सा पेशेवरों की भूमिका पर प्रकाश डालती है।

डायबिटिक फुट सोसाइटी ऑफ इंडिया (DFSI) के बारे में

डायबिटिक फुट सोसाइटी ऑफ इंडिया (DFSI) एक प्रमुख संस्था है जो मधुमेह रोगियों के पैरों की जटिलताओं के प्रबंधन के लिए समर्पित है। 2002 में अपनी स्थापना के बाद से, DFSI अभिनव और अत्याधुनिक शैक्षिक कार्यक्रमों के माध्यम से चिकित्सा और पैरामेडिकल पेशेवरों को प्रशिक्षित और संवेदनशील बनाने में सबसे आगे रहा है।

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक संजय कुमार बाटला द्वारा इम्प्रेशंस प्रिंटिंग एंड पैकेजिंग लिमिटेड, सी-18,19,20 सेक्टर 59, नोएडा (उत्तर प्रदेश) से मुद्रित एवं 3, प्रियदर्शनी अपार्टमेंट ए-4, पश्चिमी विहार, नई दिल्ली- 110063 से प्रकाशित। सम्पर्क : 9212122095, 9811902095. newstransportvishesh@gmail.com
(इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन पी.आर.बी. एक्ट के अंतर्गत उत्तरदायी) किसी भी कानूनी विवाद की स्थिति में निपटारा दिल्ली के न्यायालय के अधीन होंगे। RNI No :- DELHIN/2023/86499. DCP Licensing Number F.2 (P-2) Press/2023